คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์

โดย นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช

ตำราเรียนรู้เรื่องสุขภาพ

พิมพ์ครั้งที่	๔	มีนาคม	พ.ศ. ๒๕๓๘ (ปรับปรุง)
พิมพ์ครั้งที่	๕	กุมภาพันธ์	พ.ศ. ๒๕๓๙
พิมพ์ครั้งที่	๖	ตุลาคม	พ.ศ. ๒๕๓๙
พิมพ์ครั้งที่	๗	เมษายน	พ.ศ. ๒๕๔๐
พิมพ์ครั้งที่	๘	กันยายน	พ.ศ. ๒๕๔๐
พิมพ์ครั้งที่	๙	ธันวาคม	พ.ศ. ๒๕๔๐
พิมพ์ครั้งที่	๑๐	มีนาคม	พ.ศ. ๒๕๔๑
พิมพ์ครั้งที่	๑๑	พฤศจิกายน	พ.ศ. ๒๕๔๑
พิมพ์ครั้งที่	๑๒	มีนาคม	พ.ศ. ๒๕๔๒
พิมพ์ครั้งที่	๑๓	สิงหาคม	พ.ศ. ๒๕๔๒
พิมพ์ครั้งที่	๑๔	กันยายน	พ.ศ. ๒๕๔๒
พิมพ์ครั้งที่	๑๕	มกราคม	พ.ศ. ๒๕๔๓
พิมพ์ครั้งที่	๑๖	พฤศจิกายน	พ.ศ. ๒๕๔๓
พิมพ์ครั้งที่	๑๗	สิงหาคม	พ.ศ. ๒๕๔๔

(สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย)

ราคา ๙๕ บาท

จัดพิมพ์/จัดจำหน่ายโดย
สำนักพิมพ์**หมอชาวบ้าน**
๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๗๘-๑๖๖๖, ๐-๒๖๑๘-๔๗๑๐

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุด
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

บรรลุ ศิริพานิช.
คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์.
1. ผู้สูงอายุ. 2. วัยชรา. [DNLM : 1. ผู้สูงอายุ
2. วัยชรา. WT100 บ184ค].
RC952 บ184ค 2544 618.97

ISBN 974-8317-91-9

หนังสือชุดสุขภาพผู้สูงอายุ
โดยสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

๑. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ศ. นพ.ประเวศ วะสี

๒. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
สำหรับผู้สูงอายุ
นพ.บรรลุ ศิริพานิช

๓. คู่มือผู้สูงอายุเรื่องการบริหารร่างกาย
นพ.ประพจน์ เภตรากาศ

พิมพ์ที่ : พิมพ์ดี กรุงเทพฯ

คำนำ

การให้ความเคารพและเอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุคือเครื่องบ่งวุฒิภาวะของสังคม ขณะนี้ผู้คนอายุยืนยาวมากขึ้น คนที่อายุ ๖๐ ปี มีโอกาสสูงที่จะอยู่ถึงอายุ ๘๐ ปี จำนวนผู้สูงอายุก็จะมีเพิ่มมากขึ้น คงจะต้องมีการมองเรื่องผู้สูงอายุกันใหม่ จากภาพของคนแก่ทำอะไรไม่ได้เจ็บออดแอดรอวันตาย ไปสู่อายุวัฒนะและคุณภาพชีวิต เพราะช่วงอายุจาก ๖๐ ปี ถึง ๘๐ ปี เป็นเวลาอีกไม่น้อย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สามารถดำรงรักษาสุขภาพ ทำการงานที่เป็นประโยชน์และมีความสุขได้มาก

โจทย์จึงอยู่ที่ว่าทำอย่างไร ๒๐ ปีของ "อายุวัฒนะ" นี้จะเป็นทั้งคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลและเป็นทั้งประโยชน์ต่อส่วนรวมมากที่สุด แต่เดิมสังคมไทยมีผู้สูงอายุจำนวนไม่มาก แม้เราจะมีภูมิปัญญาไทยเกี่ยวกับผู้สูงอายุส่วนหนึ่ง แต่จำนวนผู้สูงอายุที่มากขึ้นกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปมากและรวดเร็ว ทำให้เราต้องแสวงหาความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุในหลาย ๆ มิติ เพื่อให้รู้ว่าเราจะทะนุบำรุงส่งเสริม "อายุวัฒนะ" อย่างไรดี

"คู่มือผู้สูงอายุ" เล่มนี้ได้ให้ความรู้ด้านปฏิบัติเกือบจะทุกแง่ทุกมุมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ **นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช** อดีตรองอธิบดีกรมการแพทย์ และอดีตรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นผู้มีคุณสมบัติ

เหมาะสมหลายอย่างที่จะเขียนหนังสือเล่มนี้ ท่านเป็นผู้บริหารที่มิใช่ประเภท "บริหารไปตามระเบียบราชการ" เท่านั้น แต่สนใจขวนขวาย "บริหารด้วยความรู้" ท่านมีส่วนร่วมสำคัญในการวางแผนและผลักดันงานผู้สูงอายุในประเทศไทย และขณะนี้ท่านก็เป็นผู้สูงอายุเองด้วย จึงเข้าใจสภาพและความรู้สึกของผู้สูงอายุจากชีวิตจริง ที่สำคัญที่สุดท่านเป็นคนเอาจริงเอาจังและเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์และความถูกต้องดีงาม ถ้าท่านอ่านหนังสือเล่มนี้โดยตระหนักรู้ถึงคุณงามความดีของผู้เขียนไปด้วย การอ่านของท่านจะได้ผลยิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องผู้สูงอายุและเรื่องอื่นๆ เพราะในการที่ผู้คนเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าทำด้วยความปรารถนาดีต่อกันแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความบันดาลใจที่จะทำความดีอย่างอื่นต่อไป

ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ หากจะมีแต่ความสัมพันธ์เชิงเศรษฐกิจเท่านั้น คือวันหนึ่งๆ ก็คิดแต่ว่าใครจะได้อะไรจากใครเท่าไร โลกคงจะเครียดและน่าเกลียด มนุษย์มีความสัมพันธ์ด้วยกัลยาณมิตตธรรมได้ด้วย ถ้าส่งเสริมกัลยาณมิตตธรรมให้มีมาก โลกจะสดสวยกว่านี้

คุณหมอบรรลุ และ "คู่มือผู้สูงอายุ" คือกัลยาณมิตรของท่าน

(นายแพทย์ประเวศ วะสี)

จากผู้เขียน

เมื่อปี พ.ศ.๒๕๒๕ ผู้เขียนได้มีโอกาสไปร่วมประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุ ซึ่งจัดขึ้นโดยองค์การสหประชาชาติ ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย มีผู้เข้าร่วมประชุมครั้งนั้นกว่าพันคน จากกว่าร้อยประเทศทั่วโลก การประชุมครั้งนั้นทำให้ผู้เขียนมองเห็นปัญหาสำคัญที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันไม่นานนัก ทั้งนี้เพราะปริมาณของผู้สูงอายุที่มีมากขึ้น จะปรับเปลี่ยนสังคมโลกที่เคยมีแต่เด็กมากมาย ไปเป็นสังคมที่มีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มากขึ้น สถานภาพของสังคมมนุษย์เช่นนี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ซึ่งจำเป็นที่รัฐบาลทุกประเทศในโลกจะต้องตระหนักและวางแผนเตรียมตัว เพื่อรับกับปัญหาดังกล่าวเสียแต่เนิ่น ๆ

สำหรับประเทศไทยเรา ปัจจุบันสถานภาพของผู้สูงอายุทางสังคมยังอยู่ในสภาพที่ค่อนข้างดีพอสมควร คนไทยยังให้ความเคารพ เอื้ออาทร ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุ ลูกหลานส่วนใหญ่ยังคงดูแลเลี้ยงดูบิดามารดา ปู่ย่า ตายาย แต่เชื่อว่าในอนาคตสถานภาพดังกล่าวอาจเปลี่ยนแปลงไปไม่มากก็น้อย ผู้สูงอายุจำเป็นต้องช่วยตนเองให้มากขึ้น จะหวังความช่วยเหลือจากผู้อื่นทุกสิ่งทุกอย่างตลอดไปคงจะเป็นไปได้ยาก

ดังนั้นจึงเกิดแนวความคิดที่จะเขียนหนังสือเป็นคู่มือสำหรับผู้สูงอายุขึ้น เป็นหนังสืออเนกประสงค์ อ่านได้ทั้งผู้จะสูงอายุ ผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุโดยตรง ด้วยเหตุนี้หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้นด้วยความหวังที่จะให้ผู้สูงอายุไทย มีอายุยืนยาวด้วยสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขสมศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช
๖/๑ อินทามระ ๑ สุทธิสาร
พญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

สารบัญ

บทนำ

ในปัจจุบันผู้คนในโลกมีอายุยืนยาวมากขึ้นกว่าแต่ก่อนนี้มาก ซึ่งเป็นผลจากการที่วิทยาการทางการแพทย์ดีขึ้น และจะยิ่งยืนยาวมากขึ้นเรื่อย ๆ เฉพาะคนไทยเราเมื่อปี ๒๔๙๐ อายุขัยเฉลี่ย ชาย ๔๘.๕๐ ปี หญิง ๕๑.๓๘ ปี เมื่อมาถึงปี ๒๕๒๘ ปรากฏว่า อายุขัยคนไทยยืนยาวออกไปอีก เป็นชาย ๖๑.๗๕ ปี หญิง ๖๗.๕๐ปี ยิ่งประเทศของเรามีการวางแผนครอบครัว ทำให้อัตราการเกิดลดลง ดังนั้นจึงมีส่วนทำให้อัตราส่วนของผู้สูงอายุมีมากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราส่วนเดิม พูดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือในคนไทยทั่ว ๆ ไปแล้ว จะพบคนอายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไปมากขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาจึงอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจึงจะทำให้ผู้สูงอายุที่มีมากขึ้นนี้อยู่ได้อย่างมีความสุข

การที่จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข ย่อมหมายถึงว่าผู้สูงอายุต้องมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและเหมาะสม กล่าวคือ เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับประโยชน์จากสังคม เสมอเหมือนสมาชิกอื่น ๆ ในสังคม การที่จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะดังกล่าวได้ในสังคม จำเป็นจะต้องร่วมมือกันทั้งภาครัฐและเอกชน ทั้งประชาชนทั่วไปและตัวผู้สูงอายุเองด้วย มิใช่หน้าที่ของผู้หนึ่งผู้ใดโดยเฉพาะ

อายุเท่าใดเรียกว่าผู้สูงอายุ

เมื่อคนเกิดมาวันแรกเรียกว่าเกิดใหม่ ความจริงแล้ววันต่อไปก็จะเริ่มแก่ ไปเรื่อย ๆ ตามเวลาที่ผ่านไป คำว่า "แก่" เป็นคุณศัพท์ขยายความคำนาม "คน" ว่า มีลักษณะทางชีวภาพเป็นอย่างไร บางคนอายุมากแล้วแต่ดูไม่แก่ บางคนอายุยังน้อยแต่หน้าตาท่าทางแก่ ดูสับสน ดังนั้น องค์การสหประชาชาติจึงลงมติว่า เอาอายุเป็นหลัก ผู้ใดอายุเกิน ๖๐ ปี ขึ้นไปเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ (cldery หรือ aging หรือ aged)

สาเหตุที่ทำให้อายุยืนยาว

ในสมัยโบราณ ผู้มีอำนาจในแผ่นดินมักจะแสวงหายาอายุวัฒนะมากิน เพื่อให้อายุยืนยาวออกไม่เรื่อย ๆ ถ้ายาอายุวัฒนะคือยาที่กินเข้าไปแล้วจะทำให้อายุยืนยาวออกไปแล้วละก็ กล่าวได้เลยว่าในปัจจุบันยาที่ว่านี้ยังไม่มีอย่างแน่นอน

จอมจักรพรรดิเจงกิสข่าน นักรบผู้ยิ่งใหญ่ที่ครอบครองโลกเกือบครึ่งโลก พออายุมากขึ้นก็กลัวตาย เมื่อพบนักบวชผู้มีอายุยืนได้ถามนักบวชว่า "ที่ท่านมีอายุยืนยาวนั้นมียาวิเศษอะไรหรือ" นักบวชตอบว่า "ยาวิเศษไม่มีหรอก จะมีแต่จิตใจที่สงบสุขเท่านั้น"

ในปัจจุบันมียาฝรั่งหลายบริษัทโฆษณาว่า เป็นยาชะลอความแก่บ้าง เป็นยาทำให้อายุยืนบ้าง ยาดังกล่าวนี้เมื่อได้ทำการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์อย่างจริงจังแล้ว ก็ไม่พบว่าเป็นความจริงแต่ประการใด

จากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันพบว่า เหตุที่ทำให้คนอายุยืนยาว มีเหตุปัจจัยดังต่อไปนี้

๑. เป็นเรื่องของกรรมพันธุ์ กล่าวคือ คนที่เกิดมาจากครอบครัวที่อายุยืน ก็มักจะอายุยืน คนที่เกิดมาจากครอบครัวที่อายุสั้นก็มักจะอายุ

สั้นตามไปด้วย เป็นไปตามพันธุ์ จะเรียกว่าเป็นกรรมเก่าของใครของมันก็คงจะได้

๒. เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมย่อมหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่แวดล้อมตัวเรา ถ้าจะพูดกว้าง ๆ ว่า ผู้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีจะมีอายุยืนกว่าผู้ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดีก็คงจะไม่ผิด ดังนั้น

ก. ประชากรที่อยู่ในประเทศที่มีเศรษฐกิจ สังคม ที่ดี มีสิ่งแวดล้อมดี เช่น ประเทศที่เจริญแล้วทั้งหลาย จึงมีอายุขัยของประชากรสูงกว่าประชากรที่อยู่ในประเทศที่เศรษฐกิจและสังคมไม่ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่าประชากรในประเทศภาคพื้นยุโรปเหนือ เช่น สวีเดน นอร์เวย์ มีอายุขัยเฉลี่ยถึง ๗๖ ปี ในขณะที่ประชากรในภาคพื้นแอฟริกาตะวันตกมีอายุขัยเฉลี่ยเพียง ๓๖ ปี

ข. ผู้ที่อยู่ในสถานที่สงบ สะอาด สว่าง อันเป็นเหตุในสุขาภิบาลทั้งส่วนตัวและชุมชนดี จะมีอายุยืนกว่าผู้อยู่ในที่วุ่นวาย สกปรกและมืดมัว ดังจะเห็นได้จากบุคคลที่อยู่ในชนบทแถวชายทะเลหรือบนภูเขาสูงมักจะมีอายุยืนยาวมากกว่าผู้ที่อยู่ในเมือง โดยเฉพาะในแหล่งชุมชนแออัด

๓. เป็นเรื่องของอาหารการกินหรือที่เรียกว่า "โภชนาการ" ผู้ที่ได้รับโภชนาการที่ดีจะอายุยืนยาวกว่าผู้ที่ได้รับโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง

๔. เป็นเรื่องของการออกกำลังกาย มนุษย์เป็นสัตว์ จำเป็นจะต้องออกกำลังกายอยู่เสมอ ร่างกายจึงจะสมบูรณ์และยืนยาว เพราะการออกกำลังกายทำให้มีการไหลเวียนเลือดและการขับถ่ายที่ดี แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายจะต้องทำสม่ำเสมอตั้งแต่เกิดจนตายก็ว่าได้ ไม่ว่าอายุจะมากแค่ไหน โดยออกกำลังให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย ความคิดที่ว่าอายุยืนเพราะนั่งกินนอนกิน ไม่ได้ทำอะไร เป็นความคิดที่ผิด

ในหลวงรัชกาลที่ ๕ พระปิยะมหาราช ท่านทรงปรีชาสามารถยิ่งได้ทรงเล็งเห็นว่าลูกเจ้าลูกนายตายเร็วกว่าลูกชาวบ้าน เพราะในวังหลวงอากาศทึบ ลูกเจ้านายไม่ค่อยได้เดินเพราะมีแต่คนอุ้ม การออก-กำลังกายก็ไม่ได้ทำ ท่านจึงได้ออกมาสร้างวังใหม่ที่พระราชวังดุสิตมีที่ทางกว้างขวาง อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี มีที่ออกกำลังกาย จึงทำให้ลูกเจ้าลูกนายมีอายุยืนยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของหนังสือนี้

หนังสือเล่มนี้มีความมุ่งหมายที่เขียนขึ้นอย่างง่าย ๆให้ทุกท่านทั้งที่เป็นผู้สูงอายุ - กำลังจะสูงอายุ - และวันหนึ่งจะสูงอายุได้อ่าน ได้เข้าใจธรรมชาติต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อปฏิบัติ - เตรียมตัว - หรือช่วยเหลือผู้สูงอายุให้อยู่อย่างมีความสุข ดังนั้นหนังสือนี้จึงไม่ใช่หนังสือที่หนักไปในเชิงวิชาการ ไม่มีศัพท์แสงอะไรที่เข้าใจยาก หากแต่ใช้คำง่าย ๆ

หนังสือแบ่งออกเป็น ๓ ภาค

ภาคที่ ๑ เป็นภาคที่มุ่งหมายให้ผู้อ่านเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่ดีโดยให้เข้าใจเรื่องของผู้สูงอายุ และการเตรียมตัว เตรียมใจในการที่จะเข้าสู่วัยที่สูงอายุได้อย่างมีความสุข

ภาคที่ ๒ เสนอให้ทราบถึงความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในผู้สูงอายุได้บ่อย ๆ การป้องกัน และปรับตัวที่จะอยู่กับความพิการที่ไม่สามารถคืนสู่สภาพปกติได้

ภาคที่ ๓ สำหรับให้ผู้มีหน้าที่หรือรักที่จะมีหน้าที่ดูแลบริบาลผู้สูงอายุได้ทราบและเข้าใจในหลักการ และวิธีการให้การดูแลผู้สูงอายุที่ถูกต้อง

ปัจจัยที่จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข ได้แก่ การส่งเสริม

สุขภาพให้คงทนแข็งแรงอยู่เสมอ ป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นไว้ก่อน ถ้าเกิดปัญหาขึ้นแล้วก็รีบเร่งแก้ไข และท้ายที่สุดถ้าแก้ไขให้กลับสู่สภาพเดิมไม่ได้ ผู้สูงอายุจะอยู่กับความพิการนั้นอย่างเป็นสุขได้อย่างไร

ผู้สูงอายุ หรือตัวท่านผู้อ่านเอง สามารถทำให้วัยที่สูงอายุขึ้น เป็นวัยที่มีชีวิตชีวาได้อย่างแน่นอน ถ้าท่านเข้าใจสัจธรรมแห่งชีวิตและมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต

ภาคที่ ๑

เตรียมตัวเพื่อเข้าสู่ปัจฉิมวัย

บ ท ที่ ๑

แง่คิดควรศึกษาพิจารณา



ถ้าเราแบ่งชีวิตคนออกเป็นช่วง ๆ ตามวัยต่าง ๆ ง่าย ๆ ดังนี้

วัยเด็ก	๐-๑๒	ปี
วัยรุ่น	๑๓-๒๐	ปี
วัยผู้ใหญ่	๒๑-๖๐	ปี
วัยสูงอายุ	๖๐	ปีขึ้นไป

จะเห็นว่าในวัยเด็ก - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ ก่อนชีวิตจะเข้าสู่วัยดังกล่าว ได้มีการเตรียมตัวให้แก่ชีวิตอย่างมากมาย เช่น วัยเด็กก็มีพ่อแม่คอยสั่งสอน

แนะนำ เตรียมตัวไปโรงเรียนเป็นการปูพื้นฐานให้เป็นอย่างดี วัยรุ่นโรงเรียนก็สั่งสอนเป็นการเตรียมตัวให้ สูงขึ้นมาอีกหน่อยโรงเรียนอาชีวะ หรือมหาวิทยาลัยก็สั่งสอน เตรียมตัวให้เพื่อจะได้ออกไปสู่วัยผู้ใหญ่ และทำการทำงาน และแม้ก่อนเข้าทำงาน ในหน่วยงานส่วนใหญ่ก็มีการปฐมนิเทศ เป็นการเตรียมเพื่อทำงานให้เกิดประโยชน์ เช่นนี้เป็นต้น แต่พออายุเลย ๖๐ ปีไปแล้ว ทั้ง ๆ ที่มีเวลาชีวิตเหลืออยู่อีกตั้ง ๑๐-๒๐ ปี ก็หาได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนี้เลยแม้แต่น้อย ดู ๆ ก็ไม่เป็นการยุติธรรมต่อช่วงชีวิตในปัจฉิมวัยนี้เอาเสียเลย

ไม่ว่าจะทำอะไร ถ้าได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจที่ดี ก็จะยังความสำเร็จราบรื่นมาสู่ แต่ในทางตรงข้าม ถ้าไม่มีการเตรียมตัวเตรียมใจเลย เมื่อเปลี่ยนวัยเข้าสู่วัยสูงอายุโดยฉับพลัน ก็อาจเกิดปัญหาขึ้นได้

มีเรื่องเล่ากันมากมายว่า ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ที่มีลูกน้องมากมาย มีการงานวัน ๆ วุ่นจนไม่มีเวลาคิดเรื่องส่วนตัว ไม่มีเวลาที่จะคิดเตรียมตัวเตรียมใจเอาไว้ว่า สักวันหนึ่งตัวจะต้องเกษียณอายุการงานออกไปอยู่บ้านเฉย ๆ ครั้นพอครบเกษียณราชการ แต่ก่อนเคยตื่นขึ้นมาแต่งตัวไปทำงาน ก็ไม่รู้จะทำอะไร จึงมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจค่อนข้างมาก ประกอบกับอำนาจวาสนาก็ลดน้อยถอยลง บางครั้งถึงกับทำให้เกิดอาการซึมเศร้า สุขภาพจิตเสียไปก็มี

ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นที่จะต้องมีการเรียนรู้และเตรียมตัวเสียแต่เนิ่น ๆ เชอร์ชิลล์มหาบุรุษชาวอังกฤษกล่าวไว้เมื่อชนะสงครามโลกครั้งที่ ๒ ว่า "การเตรียมตัวที่ดี ชนะสงคราม" ฉันใด ถ้าหากเราได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจที่ดี เราก็จะชนะชีวิตในปัจฉิมวัยได้ด้วยรางวัลคือความสุข ดังนั้น การให้เวลาแก่การเตรียมตัว เพื่อเรียนรู้ชีวิตในวัยสูงอายุ จึงเป็นสิ่งจำเป็น

ทัศนคติและแนวความคิด



ทุกคนที่เกิดมาย่อมล่วงเข้าสู่วัยชราหรือสูงอายุ นี่เป็นสัจธรรมที่จะหลีกเลี่ยงหาได้ไม่ เพราะชีวิตนั้นเป็นกระบวนการต่อเนื่องตั้งแต่เกิด เล่าเรียน ทำงาน มีประสบการณ์ มีแนวความคิดมากขึ้น เป็นกระบวนการต่อเนื่องกัน และหาแนวเขตแบ่งแยกได้ยาก ว่าเมื่อใดโตเมื่อใดยังเด็ก บางคนอายุมากแล้วแต่มีพฤติกรรมคล้ายเด็ก บางคนเด็ก แต่มีแนวความคิดลักษณะท่าทางเป็นผู้ใหญ่ จึงมีคนพูดว่า **"ท่านแก่เท่าที่ท่านรู้สึก"** วันเวลาหาได้มีส่วนเกี่ยวข้องไม่

ดังนั้น วิธีที่ดีที่สุด ก็คือ

๑. จงมองโลกในแง่ดี อยู่ในโลกอย่างมีชีวิตชีวา

ใช้พลังกายและพลังใจให้เต็มที่ อย่ามัวเสียเวลารันทดใจถึงวันเวลาเก่า ๆ ที่หมดไป

อย่ามองโลกของช่วงชีวิตปัจฉิมวัยว่าเป็นเวลาของความเสื่อม โดยไปเปรียบเทียบกับช่วงเวลาหนุ่ม และวัยทำงาน แต่ควรคิดว่าต่างวัยต่างก็มีบทบาทที่ต่างกัน ยิ่งสูงอายุก็ยิ่งมีประสบการณ์ในชีวิตมาก ที่จะนำมาสอนเป็นบทเรียนให้แก่คนอายุต่ำกว่าท่านได้ คงจะไม่มีใครเลือกนายกรัฐมนตรีจากคนอายุ ๑๕-๑๖ ปี และในทำนองเดียวกัน คนอายุ ๖๕-๗๐ ปี ก็คงไม่หวังที่จะชนะเลิศกีฬาโอลิมปิก เพราะต่างวัยต่างมีบทบาทที่ต่างกัน

ถ้าจะเปรียบวัยการทำงานในยามหนุ่มว่าเป็นวัยกลางวัน และเปรียบปัจฉิมวัยว่าเป็นวัยกลางคืน ก็น่าจะคิดว่า กลางคืนนั้นมีดวงเดือนและดวงดาวระยิบระยับเยือกเย็นและสุขุม ซึ่งหาไม่ได้ในท้องฟ้ายามกลางวัน สิ่งแรกที่ท่านควรมีคือ การมีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต อย่างที่มีคำพูดประโยคหนึ่งที่ว่า **"จงยิ้มให้โลก แล้วโลกจะยิ้มให้ท่าน"**

๒. ยอมรับโอกาสใหม่ ๆ ประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนุกสนานกับมัน

เมื่อเรายังหนุ่มอยู่ มองดูฟ้า แดดช่างกล้าและร้อนแรง บัดนี้เข้าสู่เวลากลางคืนของชีวิต ท้องฟ้ายามเดือนหงายก็มีพระจันทร์ ยามเดือนมืดก็มีดวงดาว ไฉนเราไม่หาความอภิรมย์กับพระจันทร์และดวงดาวเหล่านั้นซึ่งจะหาไม่ได้ในชีวิตหนุ่มยามกลางวัน เมื่อเราอายุมากขึ้นโอกาสของการเป็นปู่ เป็นตา เป็นย่า เป็นยาย เข้ามาหาโดยอัตโนมัติ จงเล่นบทบาทเหล่านั้นให้ดีที่สุด ใช้ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาสอนคนรุ่นใหม่ มิให้พลาดพลั้งใน

สิ่งที่เราเคยพลาดพลั้งมาแล้ว

เมื่อมีเวลาว่าง จงใช้โอกาสที่ว่างจากการงานนั้น มาสร้างงานอดิเรกใหม่ ๆ ที่เราสนใจและสนุกสนานกับมัน รัฐบุรุษของโลกหลายคนหัดงานใหม่ ๆ เมื่ออายุ ๘๐ จงอย่าทำตนไปตามอายุ แต่จงทำตนไปตามที่เรารู้สึก เซอร์อเล็กซานเดอร์ เฟลมิง ศาสตราจารย์แพทย์ชาวอังกฤษ ค้นพบยาเพนิซิลลิน เมื่ออายุ ๗๐ ปี อัลเบิร์ต ชไวท์เซอร์ ได้รับรางวัลโนเบล เมื่ออายุ ๘๐ ปี

๓. ดูแลสุขภาพ อนามัย ของท่าน ให้ดีตลอดเวลาทุกช่วงอายุ

คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิด ๆ ว่า คนแก่กับความเจ็บป่วยเป็นของคู่กัน ที่จริงแล้วสุขภาพอนามัยของคนเรานั้นขึ้นอยู่กับพันธุกรรม และวิถีแห่งการดำเนินชีวิต สำหรับพันธุกรรม เราคิดเสียว่าเป็นกรรมเก่าช่วยอะไรไม่ได้ แต่วิถีแห่งการดำเนินชีวิต เรามีส่วนเกี่ยวข้องได้มาก ยิ่งเราดูแลสุขภาพอนามัยในชีวิตช่วงวัยเด็กและวัยหนุ่มสาวได้ดีเพียงใด เราก็ยิ่งจะมีสุขภาพอนามัยที่ดียิ่งขึ้นในช่วงวัยสูงอายุเพียงนั้น เพราะความสูงอายุหรือความชราเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันมาจากวัยเด็กดังกล่าวแล้ว การจะมาดูแลสุขภาพอนามัยให้ดีเมื่อเข้าวัยสูงอายุแล้ว ดูจะเป็นการสายไปเสียแล้ว สุขภาพอนามัยของบุคคลอาจ ดี - ปานกลาง - หรือเลว ได้ทุกช่วงอายุ แต่การดูแลรักษาสุขภาพควรเหมือนกันทั้งนั้นคือ ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พิเคราะห์และรักษาโรคทันที ถ้าโรคนั้นไม่สามารถหายขาดได้ก็จัดการกับมันอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

โดยทั่วไปแล้ว ประชากรช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จะมีสุขภาพอนามัยดีพอที่จะดูแลตนเองได้ มีเพียงจำนวนน้อยเท่านั้นที่ต้องมีผู้คอยดูแลช่วยเหลือ

วิถีชีวิตของบุคคลโดยทั่วไปมักคลุกเคล้าไปด้วยกุศลกรรม และอกุศลกรรม เป็นที่ยอมรับว่าชีวิตที่ประกอบแต่กุศลกรรม และละเว้นอบายมุข สิ่งชั่วร้ายทั้งทางกาย วาจา ใจ จะนำมาซึ่งความสุขในชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต ทั้งวัยเด็ก และวัยสูงอายุ

วิถีชีวิตของบุคคลที่เดินสายกลาง ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป แต่ก็ไม่หย่อนยานจนเกินเหตุ จะนำมาซึ่งความมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข

บ ท ที่ ๓

สุขภาพและความฟิตของร่างกาย



ความฟิตของร่างกาย

ผู้เขียนขอใช้คำทับศัพท์จากภาษาอังกฤษ (fitness) ความฟิตของร่างกาย คือความสามารถที่ร่างกายสามารถตอบสนองได้ต่อความต้องการทางกายภาพ ความฟิตของร่างกายประกอบด้วยหลายส่วน ดังนี้

๑. **ความแข็งแรง** คือสามารถรับน้ำหนักได้

๒. **ความมีพลัง** คือสามารถใช้กำลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. **ความทนทาน** คือสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง

๔. **ความยืดหยุ่น** คือสามารถเคลื่อนไหวโค้งงอร่างกายได้อย่างราบรื่น

๕. **ความว่องไว** คือสามารถเคลื่อนไหวได้รวดเร็วตามความปรารถนา

๖. **ความทรงตัว** คือสามารถทรงตัวอยู่ได้ในท่าที่ปรารถนาตามปกติวิสัย

๗. **ความประสานสัมพันธ์** คือสามารถประสมประสานการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างมีดุลยภาพ

การที่ร่างกายจะฟิตอยู่ตลอดเวลาต้องอาศัยความมีสุขภาพดี ไม่มีโรค ไม่มีความพิการ และมีความพยายามที่ต่อเนื่องในการออกกำลังกายอยู่เสมอ ความฟิตของร่างกายมีความสำคัญต่อชีวิตประจำวัน ทำให้ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องทำร่างกายของท่านให้ฟิตอยู่เสมอทุกช่วงอายุ

สำหรับผู้สูงอายุไทย ศ.น.พ.อวย เกตุสิงห์ ได้คิดค้นวิธีการวัดความฟิตของร่างกายขึ้นมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๒ โดยมีหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

๑. ประวัติการออกกำลังกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอหรือไม่ โดยปกติผู้สูงอายุควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง

๒. น้ำหนักตัวของผู้สูงอายุ ควรจะมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม มีสูตรว่า

$$\text{น้ำหนักตัวที่เหมาะสม} = \frac{\text{ความยาวรอบอก (ซม.)} \times \text{ความสูง (ซม.)}}{๒๔๐}$$

ผู้สูงอายุไม่ควรมีน้ำหนักมากหรือน้อยไปกว่าน้ำหนักที่เหมาะสมเกินร้อยละ ๕

๓. ความดันเลือดปกติหรือไม่

๔. มีกำลังบีบกล้ามเนื้อ เช่น สามารถกำมือ มีความแข็งแรงเพียงใด

๕. มีความกระฉับกระเฉงว่องไวเพียงใด

๖. มีความอดทนในการออกกำลังกายได้นานเพียงใด

๗. มีความยืดหยุ่นของร่างกายมากน้อยเพียงใด

๘. ข้อต่อต่าง ๆ อยู่ในสภาพดีมากน้อยเพียงใด

ท่านสามารถประเมินความฟิตของร่างกายตนเองได้คร่าว ๆ จากหลักเกณฑ์ทั้ง ๘ ข้อนี้

การออกกำลังกาย

มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดหนึ่ง ธรรมชาติของสัตว์ต้องออกกำลังกาย ในการหาเหยื่อ สัตว์กินเนื้อกว่าจะได้เนื้อมากินก็ต้องออกกำลังสูง สัตว์กินพืชก็ต้องเดินทางเสี่ยงภัยเพื่อหาพืชผัก การจะมีชีวิตอยู่โดยเพียงแต่กิน ๆ นอน ๆ มิใช่ธรรมชาติของสัตว์โลก

กล้ามเนื้อของมนุษย์ยิ่งได้ออกกำลัง (หด-ขยาย) บ่อย ๆ ยิ่งแข็งแรง ในทางกลับกัน ถ้ากล้ามเนื้อไม่ได้มีการออกกำลังจะยิ่งอ่อนแอปวกเปียก เป็นความเข้าใจผิดที่คิดว่าร่างกายคล้ายเครื่องจักรซึ่งสึกหรอไปเรื่อย ๆ เมื่อใช้งาน แต่ที่จริงแล้วกลับพบว่า ท่านยิ่งใช้กำลังกายเท่าใด (ในขอบเขตที่จำกัดพอสมควร) ท่านจะพบว่าร่างกายยิ่งมีความสามารถและมีสมรรถภาพมากขึ้น จะเห็นได้ว่า มือขวาที่ใช้มากกว่ามือซ้ายจะแข็งแรงกว่ามือซ้าย

๑. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ

- ท่านจะรู้สึกว่าร่างกายกระปรี้กระเปร่าขึ้น สุขภาพดีขึ้น มองโลกในแง่ดีขึ้น และมั่นใจในตนเองมากขึ้น
- มีสมาธิ การกิน การนอนดีขึ้น
- มีดุลยภาพ และอวัยวะต่าง ๆ ประสานการทำงานดีขึ้น
- ป้องกันความอ้วนและลดความอ้วนได้
- ท่านจะดูหนุ่มหรือสาวขึ้นกว่าปกติ
- การออกกำลังกายควรเป็นสิ่งที่ท่านสนุกสนานกับมัน และเป็นกิจกรรมประจำวัน เหมือนการกินอาหาร การอาบน้ำ ดร.โรเบิร์ต บัตเลอร์ อดีตผู้อำนวยการสถาบันว่าด้วยผู้สูงอายุแห่งชาติ สหรัฐอเมริกากล่าวว่า "ถ้าการออกกำลังกายสามารถรวบรวมบรรจุลงเป็นเม็ดได้ มันจะเป็นยาชนิดเดียวที่เป็นประโยชน์และใช้กันอย่างกว้างขวางทั่วประเทศ"

๒. ชนิดต่าง ๆ ของการออกกำลังกาย

มีการออกกำลังกายหลายชนิดที่ท่านสามารถเลือกได้ ทั้งนี้

หลักโดยทั่วไปก็คือ มีการหด-ขยายของกล้ามเนื้อ มีการเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ เร็วหรือช้า แรงหรือค่อย เป็นไปตามชนิดและวิธีของการออกกำลังกายนั้น ๆ

๓. ข้อควรระมัดระวังเมื่อจะออกกำลังกาย

- ถ้าท่านไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน และท่านมีอายุเกิน ๖๐ ปีขึ้นไป ยิ่งมีโรคประจำตัวหรือมีความพิการบางอย่าง ควรปรึกษาแพทย์เสียก่อนว่าชนิดและวิธีการออกกำลังกายที่ท่านเลือกนั้นจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของท่านหรือไม่

- ถ้าท่านเป็นคนติดบุหรี่ขนาดหนักหรือขนาดกลาง หรือเป็นคนมีน้ำหนักมากเกินปกติ ท่านต้องพยายามหยุดหรือลดการสูบบุหรี่ และลดน้ำหนักตัวลง

- อย่าออกกำลังกายถ้าท่านรู้สึกเหนื่อย หรือไม่สบาย และไม่ควรออกกำลังหลังอาหารมื้อหนัก ๆ

- ออกกำลังทีละเล็กละน้อย แล้วค่อยเพิ่มขึ้นสู่ขนาดที่พอเหมาะ พยายามงดการออกกำลังที่ผิดธรรมดามาก ๆ หรือการออกกำลังที่เป็นการแข่งขันซึ่งไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ข้อนี้ยิ่งท่านมีอายุมาก ยิ่งเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องระวัง

- ท่านต้องอดทนในตอนต้น ๆ เพราะท่านจะต้องออกกำลังกายไปชั่วระยะเวลาหนึ่งร่างกายจึงจะเริ่มฟิตขึ้น มิใช่ว่าออกกำลังวันนี้ร่างกายจะฟิตขึ้นมาทันที

๔. ข้อเสนอแนะทั่วไป

- จงทำให้งานหรือกิจวัตรประจำวันมีการออกกำลังกายด้วยโดยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉงและต่อเนื่อง พยายามเปลี่ยนท่าการเคลื่อนไหวให้ได้หลายแบบ

- จงพยายามพัฒนานิสัยให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปในลักษณะราบเรียบสม่ำเสมอ และยืดหยุ่น แทนการเคลื่อนไหวแบบรุนแรงและกระตุก

- ออกกำลังอย่างใดอย่างหนึ่งทุกวัน เพราะอย่างน้อยการออกกำลังกายนั้น ๆ ทำให้มีการยืด-หดกล้ามเนื้อทุกมัดและข้อต่อทุกข้ออย่างพอเพียง และมีการเพิ่มอัตราการเต้นของชีพจร การออกกำลังกายนั้นจะเป็นอะไรก็ได้ ตั้งแต่การขุดดินในสวน ไปจนถึงการเดินอย่างกระฉับกระเฉง การเล่นเทนนิส หรือกีฬาบางอย่าง ฯลฯ

- พยายามออกกำลังกายมากขึ้นอีกเล็กน้อย ไม่ใช่เพียงแต่ออกกำลังกายเพียงแค่สบาย ๆ แล้วหยุดพัก

- จะออกกำลังกายเวลาไหนก็ได้ตามที่ท่านสะดวก และเหมาะสมกับชีวิตของท่าน จะออกกำลังกายตามแบบเดิมทุกวัน เช่น ออกกำลังตามโปรแกรม เดิน วิ่งเหยาะ ฯลฯ หรือสลับชนิดการออกกำลังกายก็ได้ ตามที่ร่างกายและความพอใจของท่านจะเห็นว่าเหมาะสม

- จงพยายามให้ร่างกายฟิตอยู่เสมอ โดยการออกกำลังกายในแบบที่ท่านพึงพอใจและเหมาะสมกับท่าน

๕. ตัวอย่างชนิดและแนวทางของการออกกำลังกาย

- การไปซื้อของตามร้าน หรือไปทำงาน ถ้าไม่ไกลเกินไปควรเดินแทนนั่งรถเมล์

- ค่อย ๆ เพิ่มอัตราความเร็วของการเดิน หรือเพิ่มระยะทางเดิน หรือเพิ่มความชันของทางเดิน

- ถ้าท่านต้องขึ้นไปชั้น ๒ หรือ ๓ ของอาคารต่าง ๆ พยายามใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ให้เป็นนิสัย วิธีนี้เป็นผลดีต่อหัวใจ, ปอด และกล้ามเนื้อขา แต่ต้องระวังถ้าท่านมีปัญหาเกี่ยวกับข้อ เข่า และการทรงตัว

- การทำงานบ้านและการทำสวน เป็นประโยชน์ในแง่ของการ

ออกกำลังกาย ขอแต่เพียงให้ระวังท่าทางของร่างกายที่ผิดปกติมาก ๆ เช่น งอหลังนานเกินไป ยกของ หรือขุดงัดของหนักเกินไป

- ถ้าจะออกกำลังให้เหนื่อยยิ่งขึ้น การเดินอย่างเร่งรีบ การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน ฯลฯ ต่างเป็นสิ่งที่ดีทั้งสิ้น

- โยคะ รำมวยจีน อาจฝึกได้ทุกช่วงอายุ และฝึกติดต่อกันได้จนถึงวัยสูงอายุ

- กีฬาต่าง ๆ คงเล่นต่อไปได้ แต่พยายามละเว้นการแข่งขัน และพยายามเล่นกีฬาทุกชนิดกับบุคคลที่อยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกัน

๖. วิธีการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์

มีโปรแกรมการออกกำลังกว่า ๑๐๐ ชนิด รวมทั้งแบบที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งจะหาอ่านได้จากหนังสือออกกำลังกายทั่วไป หากท่านชอบและเห็นว่าการออกกำลังกายแบบใดเหมาะสมกับนิสัยของท่าน ก็ให้เลือกเอาแบบนั้น

ต่อไปนี้เป็นวิธีออกกำลังกายที่ขอเสนอแนะ เป็นวิธีง่าย ๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์แต่อย่างใด

ก. การออกกำลังเพื่อให้เกิดการยืดหยุ่นของร่างกาย ทุกท่าจะต้องทำให้ได้ ๑๐ ครั้ง ในการออกกำลังครั้งแรกอาจไม่ถึง แต่ต้องค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนถึง ๑๐ ครั้งให้ได้ในที่สุด

- *ท่าแกว่งแขน* เป็นการเคลื่อนไหวหัวไหล่และกล้ามเนื้อทรวงอก ให้ยืนเท้าห่างกัน หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ให้แขนห้อยข้างลำตัว ค่อย ๆ ยกแขนขึ้นไปข้างหน้าและเลยขึ้นไปข้างบนศีรษะ และแกว่งเป็นวงกลมไปข้างหลัง จนแขนกลับมาอยู่ที่เก่าทั้ง ๒ ข้าง แล้วทำซ้ำใหม่จนครบ ๑๐ ครั้ง อาจย้อนสวนทางจากหลังมาข้างหน้าก็ได้

- *ท่าเอียงตัว* เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนหลัง โดย

ยืนให้เท้าห่างกัน หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ให้เท้าแขนทั้ง ๒ ข้างที่บริเวณเอว เริ่มโดยเอียงตัวช้า ๆ ไปทางซ้าย แล้วกลับมาอยู่ในท่าตรงตามเดิม แล้วตามด้วยเอียงตัวเช่นเดียวกันแต่ไปทางด้านขวา แล้วกลับมาอยู่ในท่าตรงตามเดิม ทำเช่นนี้ข้างละ ๑๐ ครั้ง

- *ท่างอสะโพกและงอเข่า* เป็นการเคลื่อนไหวข้อสะโพกและเข่า อย่าออกกำลังท่านี้ถ้าหากการทรงตัวของท่านไม่ดี ให้ยืนห่างจากด้านหลังของเก้าอี้เล็กน้อย มือจับพนักเก้าอี้เบา ๆ ยกเข่าซ้ายขึ้นมา และในขณะเดียวกันงอหลังให้ศีรษะก้มลงไปหาหัวเข่า แล้วลดเข่าซ้ายลงพร้อมตั้งลำตัวให้ตรงตามเดิม ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเข่าขวา ต้องทำช้า ๆ และสม่ำเสมอข้างละ ๑๐ ครั้ง

- *ท่าหมุนหัว ลำตัว และแขน* เพื่อช่วยในการหมุนตัว ให้ยืนเท้าห่างกัน หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ เหยียดแขนออกไปข้างหน้าทั้ง ๒ ข้างระดับหัวไหล่ โดยอย่าเคลื่อนไหวลำตัวส่วนล่าง ให้แกว่งแขนพร้อมทั้งศีรษะและลำตัวท่อนบนไปทางซ้าย โดยแขนขวางอที่ข้อศอกเล็กน้อย ขณะที่เหวี่ยงไปจนถึงซ้ายสุด แล้วเหวี่ยงกลับมาท่าเดิม ทำซ้ำอีกแต่เปลี่ยนไปทางขวา ทำเช่นนี้ข้างละ ๑๐ ครั้ง

ข. ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและเพื่อหัวใจกับปอด การออกกำลังกายแบบนี้ต้องใช้กำลังมากกว่าการออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่น เมื่อเริ่มฝึกอาจทำได้เพียง ๔-๖ ครั้งก็พอ ต่อเมื่อมีความแข็งแรงมากขึ้นจึงค่อย ๆ เพิ่มเป็น ๒๐-๓๐ ครั้งตามความเหมาะสม

ถ้าท่านอยู่ในสภาวะที่มีสุขภาพอนามัยดี และไม่ได้กินยาอะไรอยู่ มีวิธีที่จะตรวจสอบว่าท่านมีความสามารถขนาดใด โดยวิธีจับชีพจร ชีพจรนี้จะจับนับได้ที่ข้อมือหรือที่คอทั้งสองข้างใกล้ ๆ กับลูกกระเดือก นับจำนวนชีพจร ๑๕ วินาทีแล้วคูณด้วย ๔ ผลที่ได้คือจำนวนชีพจรต่อ ๑ นาที

สำหรับช่วงอายุ ๕๐-๗๐ ปี ในครั้งแรกถ้าร่างกายยังไม่ฟิต ชีพจรไม่ควรเต้นเกิน ๑๐๐ ครั้งต่อนาที เมื่อร่างกายฟิตดีแล้ว อายุ ๕๐-๖๐ ปี ไม่ควรเกิน ๑๓๐ ครั้งต่อนาที อายุ ๖๐-๗๐ ปี ไม่ควรเกิน ๑๒๐ ครั้งต่อนาที

สำหรับช่วงอายุ ๗๐ ปีขึ้นไป ในครั้งแรกถ้าร่างกายยังไม่ฟิต ชีพจรไม่ควรเต้นเกิน ๙๐ ครั้งต่อนาที เมื่อร่างกายฟิตดีแล้วชีพจรไม่ควรเต้นเกิน ๑๐๐ ครั้งต่อนาที

การจับชีพจรให้ทำหลังจากหยุดออกกำลังกายทันที

ในขณะออกกำลังกาย ถ้าชีพจรเต้นเกินกว่ากำหนดให้หยุดพักจนกว่าอัตราเต้นของชีพจรจะลดลง

การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง

- *การกดลงและยันขึ้น* เพื่อทำให้ทรวงอก แขน และไหล่แข็งแรง โดยให้ยืนห่างผนังทีบพอประมาณ เหยียดแขนไปข้างหน้าให้มือกดอยู่บนผนัง ยกส้นเท้าขึ้นทิ้งน้ำหนักตัวลงบนนิ้วเท้าทั้ง ๒ ข้าง แล้วงอข้อศอกจนหน้าอกเกือบสัมผัสกับกำแพง แล้วกลับยืดข้อศอกให้เหยียดตรงในท่าเดิม ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ

ถ้าท่านสามารถทำท่านี้ได้สบาย ๆ ถึง ๒๐ ถึง ๓๐ ครั้ง ท่านอาจเปลี่ยนจากมือกดที่ฝาผนังมาใช้มือกดลงบนโต๊ะ จะทำให้ต้องออกแรงเพิ่มขึ้น หรือถ้ากดลงบนพื้นดิน ก็คือท่าวิดน้ำนั่นเอง

- *ท่าบริหารกล้ามเนื้อท้อง* โดยนั่งบนส่วนหน้าของเก้าอี้ เหยียดเท้าไปข้างหน้า ให้ส้นเท้าวางบนพื้น โน้มตัวไปข้างหลัง โดยยึดขอบเก้าอี้ไว้เพื่อพยุงตัว ยกหัวเข่าซ้ายขึ้น และยกต้นขาจนชิดอก เสร็จแล้วลดลงสู่ท่าเดิมช้า ๆ แล้วเปลี่ยนไปทำขาขวา

เมื่อท่านสามารถออกกำลังท่านี้ได้ ๒๐-๓๐ ครั้งสบาย ๆ ท่านอาจเปลี่ยนจากการยกขาทีละข้างเป็นยกทีละ ๒ ข้างพร้อมกัน และเมื่อเห็นว่าทำได้คล่องแล้ว อาจเพิ่มท่าที่ยากขึ้นโดยให้เท้าเหยียดตรงแทนการงอที่หัวเข่า

- *ท่าออกกำลังขา* โดยการยืนหลังเก้าอี้จับพนักเก้าอี้เบา ๆ ย่อเข่าลงจนเป็นนั่งยอง ๆ เสร็จแล้วยืดตัวขึ้นตรงตามเดิม อย่าลดตัวลงมากเกินไป ถ้าทำท่านี้ได้คล่องแล้ว ค่อยทำต่อไปโดยไม่มีเก้าอี้ แต่ใช้มือเท้าสะเอวหรือเหยียดไปข้างหน้าแทน

การออกกำลังกายเพื่อหัวใจและปอด อย่าออกกำลังกายประเภทนี้จนกว่าท่านจะได้ออกกำลังกายท่ายืดหยุ่น และท่าเพื่อความแข็งแรงดังที่กล่าวมาแล้ว ๒-๔ สัปดาห์จนคล่องตัว ความมุ่งหมายของการออกกำลังกายเพื่อหัวใจและปอดอยู่ที่การเพิ่มอัตราการเต้นของชีพจรให้นานเป็นเวลา ๑๐-๑๕ นาที จำไว้ว่าจะต้องค่อย ๆ เพิ่มอัตราการเต้นของชีพจรขึ้นช้า ๆ อย่างรีบร้อน และตรวจจับชีพจรทุก ๒-๓ นาที

- *วิ่งอยู่กับที่* โดยวิ่งช้า ๆ อยู่กับที่ครึ่งถึง ๑ นาที เป็นการเริ่มครั้งแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็น ๕ นาที หรือกว่านั้น ในขณะเดียวกันให้ยกหัวเข่าให้สูงขึ้นไปอีกในขณะวิ่ง จะทำให้ได้ออกกำลังมากขึ้น ระวังอย่าให้ชีพจรเต้นเกินที่เสนอแนะไว้ตามช่วงอายุ (ดูหน้า ๑๖)

- *ออกกำลังกายนอกสถานที่* เมื่อวิ่งอยู่กับที่ได้คล่องดีแล้ว อาจออกไปข้างนอก การเดินอาจเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด ทุกคนทำได้และไม่ต้องใช้ค่าใช้จ่ายอะไร ในระยะแรก เริ่มเดินสัก ๑๐-๑๕ นาทีก็เพียงพอแล้ว เมื่อร่างกายฟิตมากขึ้น อาจเดินเร็วขึ้นและนานขึ้น ถ้าท่านเดินบนถนนหลวงต้องระวังรถยนต์และระวังอุบัติเหตุ หากเป็นไปได้ควรเดินในสวนสาธารณะหรือในที่การจราจรไม่พลุกพล่าน อย่าลืมว่ามีผู้สูงอายุถูกรถชนบนท้องถนนหลวงเป็นจำนวนมาก

การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การวิ่งเหยาะ ๆ เป็นวิธีที่ดีทั้งนั้น สิ่งที่สำคัญคือเลือกเอาวิธีที่เหมาะกับท่าน ถูกนิสัยกับท่าน เพราะว่าท่านจะทำได้ยาวนานถ้าท่านชอบมัน

การป้องกันและรักษาสุขภาพ

การตรวจเช็กร่างกายเป็นครั้งคราวสม่ำเสมอ เป็นประโยชน์ทุกช่วงอายุ แต่จะยิ่งสำคัญมากขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะจะช่วยให้ได้พบสิ่งผิดปกติเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือพบสิ่งผิดปกติมาก ๆ ซึ่งจะเป็นการดีที่จะได้รับการรักษาเสียแต่เนิ่น ๆ ถ้าทิ้งไว้อาจนำไปสู่สภาพที่เลวร้าย ยากต่อการรักษาได้

อาการปวด เจ็บ ไม่สบาย บางทีคนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าเป็นอาการปกติของผู้สูงอายุ ความจริงอาการดังกล่าว เป็นอาการที่มีเหตุมาจากทางกายหรือทางจิต ซึ่งควรจะได้รับการดูแลรักษา หรือป้องกันมิให้เลวร้ายลงไปกว่านั้นอีก

อาการผิดปกติต่าง ๆ

ที่จริงก็ไม่ใช่ของง่ายนักที่จะรู้ว่า อาการอะไรที่เกิดขึ้นแล้วควรไปปรึกษาแพทย์ อย่างไรก็ตาม ถ้าท่านมีอาการดังต่อไปนี้ ท่านควรจะไปพบหรือปรึกษาแพทย์ เพื่อจะได้ดำเนินการในทางที่สมควรต่อไป คือ

☆ เสียงแหบหรือไอ ติดต่อกันนาน ๆ โดยเฉพาะถ้ามีเสมหะเหนียว

☆ หายใจไม่ออก ซึ่งเกิดทันทีทันใด โดยไม่เคยเป็นมาก่อน

☆ เจ็บบริเวณหน้าอก

☆ การเปลี่ยนแปลงในการถ่ายอุจจาระ โดยท้องผูกเป็นสัปดาห์หรือ ๒ สัปดาห์

☆ ปวดท้องเป็น ๆ หาย ๆ อาเจียน หรือกลืนลำบาก

☆ น้ำหนักขึ้นหรือลดโดยหาสาเหตุไม่ได้ หรือกระหายน้ำมากผิดสังเกต

☆ เบื่ออาหาร และหูตึงไม่ค่อยได้ยินเสียง

☆ เจ็บ - ขัดตามข้อ - ข้อบวม

☆ บวม หรือมีก้อนตามที่ต่าง ๆ

☆ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างผิดสังเกตของไฝหรือหูด

☆ เจ็บคอไม่รู้จักหาย

☆ มีเลือดออก หรือมีน้ำหลั่งออกผิดสังเกต

☆ เลือดออกหรือมีรอยช้ำตามตัว โดยไม่มีการกระทบกระแทก

☆ อ่อนเพลีย - วิงเวียน - งง - ใจสั่น หรือจะล้มง่าย ๆ

☆ อาการทางจิต ซึ่งทำให้วิตกกังวลมากเกินกว่าเหตุ (เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า สิ้นหวัง เซื่องซึม วุ่นวาย และจำอะไรไม่ค่อยได้)

☆ การเจ็บปวดที่ขาอย่างมาก

การสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ทำอันตรายต่อสุขภาพของเราอย่างแน่นอน สิ่งที่ดีที่สุดคือหยุดสูบเสีย การเลิกสูบบุหรี่จะลดอัตราการเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดลมอักเสบ และมะเร็งของปอด ลงได้ ถ้าท่านเลิกสูบบุหรี่ ท่านจะรู้สึกสบายขึ้น ฟิตขึ้นกว่าเก่า และไม่หอบเมื่อออกกำลัง การดมและการลิ้มรสอาหารจะดีขึ้นมาก และยังเป็นการประหยัดเงินอีกด้วย

การเลิกบุหรี่บางคนทำได้ง่าย บางคนอาจทำได้ยาก มีข้อแนะนำในการเลิกบุหรี่ ดังนี้

○ ใช้เวลาสักระยะหนึ่งไตร่ตรองให้รอบคอบ เกี่ยวกับเหตุและผลทั้งหลายเกี่ยวกับบุหรี่ แล้วโน้มน้าวจิตใจตนเองอย่างจริงจังว่า เป็นสิ่งที่ดีสำหรับเราเองที่จะเลิกสูบบุหรี่ และเราสามารถทำได้

○ พยายามหลีกเลี่ยงบรรยากาศที่ก่อให้เกิดความเครียดมาก ๆ

○ บอกเล่าเรื่องนี้ให้ครอบครัวและเพื่อนฝูงฟัง ให้เขาสนับสนุนและช่วยเหลือท่าน จะเป็นการง่ายขึ้นถ้ามีใครสักคนหนึ่งเลิกสูบบุหรี่พร้อม ๆ กับท่าน

○ จำไว้ว่าไม่เคยมีใครอดบุหรี่ตาย มีแต่ตายเพราะสูบบุหรี่

ถ้าท่านไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จริง ๆ แนวคิดดังต่อไปนี้อาจช่วยลดอันตรายลงได้

- ลดจำนวนลง พยายามสูบไม่เกินวันละ ๕ มวน
- สูบบุหรี่ที่มีก้นกรอง และมีส่วนประกอบของน้ำมันดิน (TAR) น้อย
- อย่าสูบแล้วอัด
- ทิ้งก้นบุหรี่ยาว ๆ
- เปลี่ยนไปใช้กล้องหรือซิการ์

ท้องผูก

ท้องผูกเป็นภาวะที่การเคลื่อนไหวของอุจจาระเป็นไปด้วยความลำบาก หรือเคลื่อนไหวน้อยลง ทำให้ไม่มีการถ่ายอุจจาระตามปกติ อาการเช่นนี้พบมากในผู้สูงอายุ อย่าวิตกกังวลเมื่อท่านไม่ได้ถ่ายอุจจาระในเวลาเดิมของแต่ละวัน นิสัยการถ่ายอุจจาระมีผิดแผกแตกต่างกันไปแต่ละคน และไม่จำเป็นจะต้องสม่ำเสมอตลอดไป

ถ้าท้องผูกแต่เพียงเล็กน้อย จะมีอาการแต่เพียงเล็กน้อย เช่น รู้สึกอึดอัด ท้องอืด แต่ถ้าเป็นมากเป็นนาน อาจนำไปสู่การอุดตันของลำไส้จากการที่อุจจาระแข็งตัวเป็นก้อน และอาจทำให้เกิดอาการวุ่นวายในผู้สูงอายุได้ จึงเป็นการดีที่จะหัดให้มีนิสัยการขับถ่ายที่สม่ำเสมอในตอนอายุยังน้อยอยู่

ท่านจะป้องกันอาการท้องผูกได้โดย

๐ หัดนิสัยการขับถ่ายอุจจาระในเวลาเดิมทุกวัน เช่น ภายหลังอาหารเช้าหรือตื่นนอน หรือหลังอาหารเย็น การขับถ่ายอุจจาระวันละ ๑ หรือ ๒ ครั้ง หรือ ๒ วันต่อครั้งไม่ใช่เรื่องสำคัญ ความสำคัญอยู่ที่ขอให้มีการขับถ่ายสม่ำเสมอพอสมควรเท่านั้น

๐ ให้เข้าส้วมทันทีที่รู้สึกอยากถ่าย จะเป็นการหัดให้ลำไส้มีพฤติกรรมอัตโนมัติ ถ้ามีนิสัยขี้เกียจไปห้องส้วมก็จะนำไปสู่ภาวะท้องผูก

○ ดื่มน้ำมาก ๆ และเพิ่มจำนวนขึ้นอีกถ้าเสียเหงื่อมากกว่าปกติ (เช่น เมื่ออากาศร้อนหรือเมื่อมีการออกกำลังกาย)

○ ให้แน่ใจว่าอาหารที่เรากินเป็นอาหารที่มีกากเพียงพอ โดยการกินผัก ผลไม้ที่มีเส้นใยให้เพียงพอ

○ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รวมทั้งการออกกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้อง วิธีนี้จะทำให้มีการกระตุ้นลำไส้โดยอัตโนมัติ ยกตัวอย่างในขณะตื่นนอนตอนเช้า ให้นอนหงายโดยให้ปลายเท้าขัดกับขอบเตียง แล้วยกตัวขึ้นนั่ง แล้วลดตัวลงนอน โดยไม่ใช้มือช่วยยัน ทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง

○ พยายามหลีกเลี่ยงการใช้ยาระบาย ท่านจะไม่ต้องใช้ยาระบายเลย ถ้าหากได้ปฏิบัติตนตามที่ได้แนะนำมาแล้ว ถ้าใช้ยาระบายบ่อย ๆ จะทำให้กลไกการเคลื่อนไหวลำไส้อัตโนมัติเสียไป และทำให้เกิดท้องผูกตามมา ถ้าการท้องผูกเกิดขึ้นเช่นนี้ ยากที่จะหายได้ ทำให้ต้องใช้ยาระบายอยู่เรื่อย ๆ

○ พยายามละเว้นยาที่ทำให้ท้องผูก เช่น พวกยาโคเดอีน (codein) และยาลดกรดบางชนิดที่ทำให้ท้องผูก

ปวดหลัง

การปวดหลังโดยเฉพาะหลังส่วนล่าง เป็นอาการที่พบบ่อย และอาจรุนแรงจนทำให้การเคลื่อนไหวลำบาก และเป็นเรื่องที่รักษาให้หายได้ยาก ไม่ว่าจะรักษาด้วยการให้ยา กายภาพบำบัด การบีบนวด หรือแม้การผ่าตัด ดังนั้นควรจะป้องกันการปวดหลังไว้ก่อนโดย

○ รักษาน้ำหนักของร่างกายไว้อย่าให้อ้วน

○ ออกกำลังสม่ำเสมอ รวมทั้งออกกำลังกล้ามเนื้อหลัง

○ ขณะนั่ง ยืน หรือเดิน ต้องให้หลังตรง อกผายไหล่ผึ่งเสมอ

○ เลือกเก้าอี้นั่งที่พยุงหลังได้แข็งแรง

○ นอนบนที่นอนที่ค่อนข้างแน่น ไม่ใช่อ่อนยวบยาบ ทำให้หลังโก่ง หรือไม่ใช่แข็งจนเกินไป

○ หลีกเลี่ยงการยกของหนักโดยไม่จำเป็น แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องยกของหนักจากพื้นขึ้นมา ให้งอเข่าลง แต่เหยียดหลังให้ตรงไว้ โดยการใช้เข่างอ - เหยียด เป็นการช่วยยกของ

รักษาสุขภาพ ฟัน ตา ผิวหนังและเท้า

ฟัน

คนเป็นจำนวนมากจะสูญเสียฟันแท้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และต้องใช้ฟันปลอม ถ้าท่านรักษาสุขภาพฟันและเหงือกไว้ได้ดี ฟันของท่านก็จะมีอายุยืนยาวออกไป การทำความสะอาดปากและฟันอย่างสม่ำเสมอเป็นเรื่องสำคัญ ใคร่ขอแนะนำดังนี้

○ แปรงฟันอย่างน้อยวันละครั้ง (ควรแปรงก่อนนอน) และถ้าเป็นไปได้ควรแปรงหลังอาหารทุกมื้อ

○ แปรงฟันให้ถูกวิธี โดยใช้แปรงสีฟันแปรงฟันทั้งหน้าและหลังฟัน โดยวิธีแปรงเป็นวง ให้เศษอาหารออกจากซอกฟันและปากให้หมด

○ ใช้แปรงที่มีขนแปรงขนาดอ่อนปานกลาง ควรใช้ชนิดขนสังเคราะห์จะดีกว่าขนธรรมชาติ

○ ให้ปรึกษาทันตแพทย์ ถ้าหากแปรงฟันแล้วเจ็บหรือมีเลือดออก

การไปพบทันตแพทย์ตรวจฟันเป็นสิ่งจำเป็น โดย

☆ ต้องตรวจเช็กฟันโดยทันตแพทย์ปีละครั้ง เพื่อดูว่าเหงือกผิดปกติ ฟันผุ หรือมีภาวะผิดปกติหรือไม่ ถ้ามีจะได้รักษาเสียแต่แรก และแพทย์จะได้ขูดหินปูนออกในเวลาเดียวกัน (อาจไปพบทันตานามัยก็ได้ ในรายที่ไม่มีทันต-แพทย์)

☆ ไปพบทันตแพทย์ถ้าพบว่ามีสิ่งผิดปกติในปาก ยกตัวอย่างเช่น พบจุดแดงหรือขาว หรือแผลเลือดออกซึ่งไม่หายไปใน ๑-๒ สัปดาห์

น้ำตาลทำให้ฟันผุได้ง่าย ซึ่งต้องอุดและนำไปสู่การเสียหายของฟัน ดังนั้นจะเป็นการดีถ้าหลีกเลี่ยงอาหารที่หวานมาก ๆ เช่น ช็อกโกแลต ทอฟฟี่

ดวงตา

คนอายุเกิน ๔๐ ปีขึ้นไป ควรตรวจวัดสายตาทุก ๒ ปี และให้ปรึกษาแพทย์ถ้ามีอาการดังต่อไปนี้

☆ เจ็บ, แดง หรือระคายเคืองในลูกตา

☆ เห็นของเป็นสองสิ่ง

☆ เกิดจุดดำ หรือมีการบอดเป็นแห่ง ๆ เวลามองดูสิ่งของ

☆ เกิดมีอาการแสงไฟวาบในลูกตา หรือเห็นมีสีเป็นรัศมีรอบขอบดวงไฟ หรือสิ่งของ

☆ สายตาเสื่อมลง หรือค่อยมัวลง ซึ่งไม่ดีขึ้นแม้ใช้แว่นแล้ว

☆ มองวัตถุในที่มืดได้ดีกว่าในที่แจ้ง

ผิวหนัง

ยิ่งอายุมากขึ้นผิวหนังจะบางและแห้งมากขึ้น ถ้าผิวหนังได้รับการบำรุงรักษาไว้อย่างดีจะไม่ค่อยแสดงอาการอะไรจนถึงอายุ 50 ปี จากนั้นผิวหนังจึงจะเริ่มเปลี่ยนแปลงทีละน้อย ๆ

เหตุที่ผิวหนังเสื่อมเร็ว เกิดจากการที่ผิวหนังถูกกับแสงแดดแรงและนานเกินไป ทุกครั้งที่ผิวหนังเป็นสีแทนเท่ากับผิวหนังถูกทำลายด้วย โดยจะทำให้ความยืดหยุ่นลดลงและเป็นรอยย่น ยิ่งแสงแดดกล้าเท่าใด และท่านถูกแสงแดดนานเท่าใดผิวหนังจะยิ่งถูกทำลายมากยิ่งขึ้น แม้จะไม่เห็นด้วยตาเปล่า

ผลการทำลายจะถูกสะสมเป็นแรมปี นำไปสู่การที่มีผิวหนังหนา และกร้าน และจะมีรอยเหี่ยวย่นรอบดวงตา บนริมฝีปาก คอและมือ การมีรอยผื่นดำพบบ่อยในผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะไม่มีทางกลับคืนได้

ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคือ ควรป้องกันไม่ให้ผิวหนังถูกทำลายตั้งแต่เริ่มต้นโดย

○ ถ้าท่านต้องตากแดดหรืออาบแดด ให้ทำในช่วงเช้าหรือบ่าย

○ ใช้ครีมป้องกันแดดทาผิวหนังก่อนถูกแดดเป็นเวลานาน ๆ ครีมกันแดดจะช่วยกระจายแสงอัลตราไวโอเลต ป้องกันไม่ให้ลงถึงผิวหนังได้

○ ป้องกันผิวหนัง โดยใช้ผ้าพันคอ ผ้าโพกหัว หรือหมวก เพื่อป้องกันแดด

ผู้สูงอายุบางคนจะบ่นถึงการที่ผิวหนังแห้งและคัน สาเหตุเรื่องนี้ยังไม่เข้าใจชัดแจ้ง แต่มีวิธีแก้ไขได้โดย

○ เมื่อจะใช้สบู่, น้ำยาซักล้างทำความสะอาด ควรใช้ถุงมือเพื่อป้องกันมิให้ผิวหนังถูกน้ำยาหรือสบู่นานเกินไป

○ ถ้าเป็นไปได้ให้ใส่ถุงมือ ขณะทำสวน หรือจับน้ำมัน หรือทาสี หรือทำอะไรซึ่งล้างออกลำบาก เพราะการใช้ผงซักฟอกและการถูมือแรง ๆ จะทำให้ผิวหนังถูกทำลาย

○ ควรใช้สบู่ชนิดอ่อน หลีกเลี่ยงการใช้แชมพูบ่อย ๆ หรือสบู่อาบน้ำที่มีฟองมาก ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้ขะล้างน้ำมันซึ่งธรรมชาติสร้างขึ้นมาเพื่อป้องกันผิวหนังของเรา

○ ในบ้านที่มีเครื่องปรับอากาศ อากาศจะแห้งมาก ถ้ามีปรากฏการณ์เช่นนี้ให้ใช้เครื่องเพิ่มความชื้น

○ สวมเสื้อผ้าที่มีเนื้อนุ่ม เสื้อผ้าที่มีเนื้อแข็งจะถูผิวหนังทำให้เกิดระคายเคือง

๐ การให้ความชื้นแก่ผิวหนังจะช่วยลดอาการผิวหนังแห้งได้ในระยะสั้น ๆ แต่มันก็อาจลดกลไกการป้องกันตนเองโดยธรรมชาติไปด้วย และในระยะยาวอาจทำให้ผิวหนังแห้งมากยิ่งขึ้นไปอีก

เท้า

การรักษาสุขภาพเท้าเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุ การมีเท้าที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บปวด และเคลื่อนไหวโดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยพยุงนับว่าเป็นผู้โชคดี ถ้าเท้ามีปัญหาอาจเป็นเหตุให้บุคคลที่สมบูรณ์ดีต้องกลายมาเป็นคนพิการหรือไม่กระฉับกระเฉง แม้แต่อยู่ในบ้านก็เคลื่อนไหวลำบาก แม้กระนั้นเท้ามักจะถูกมองข้ามไปไม่ระมัดระวังเท่าที่ควร

ความผิดปกติของเท้าในผู้สูงอายุ มักเป็นผลมาจากการใส่รองเท้าที่ไม่ถูกต้องหรือขนาดรองเท้าที่ไม่เหมาะสมในสมัยยังเป็นหนุ่มสาว รองเท้าเช่นนั้นทำให้เกิดตาปลา ตุ่มพอง หรือด้านอย่างรวดเร็ว

ดังนั้นในการใส่รองเท้าต้องระมัดระวัง ดังนี้

๐ ต้องแน่ใจว่ารองเท้าของท่านได้สัดส่วนพอดี มีความกว้างยาวพอไม่บีบเท้า ส้นไม่ควรสูงเกินไป “รองเท้าที่ใส่สบาย ยังเป็นรองเท้าที่ดีอยู่เสมอ”

๐ ใส่รองเท้าที่พอดีไม่กดนิ้วเท้า

๐ อยู่บ้านใส่รองเท้าผ้าใบซึ่งเหมาะเจาะกับเท้าดีกว่ารองเท้าแตะซึ่งช่วยพยุงเท้าได้ไม่ค่อยดี

๐ รักษาให้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ๆ ของเท้าแข็งแรง และยืดหยุ่นอยู่เสมอโดยการเหยียดและเดิน

เล็บเท้าและผิวหนังของเท้าต้องการการดูแลสม่ำเสมอเช่นเดียวกันโดย

๐ ดูแลให้เล็บเท้าสะอาด และต้องให้สั้นอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้เล็บยาว

ไปข้างหน้าป้องกันการที่จะมีเล็บคุด ซึ่งจะเจ็บปวด ถ้าเล็บหนามากใช้ตะไบตะไบส่วนบนของเล็บ

๐ ถ้ามีความลำบากในการดูแลเล็บเท้า ด้วยเหตุผลบางประการจากการที่ร่างกายพิการหรือข้อตึง งอลำบาก ต้องให้คนช่วย อาจเป็นผู้ดูแล สมาชิกในครอบครัว ลูกหลาน

๐ ระวังอย่าให้เท้าต้องจุ่มอยู่ในน้ำนาน ๆ เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบจากเชื้อรา พยายามให้เท้าแห้งอยู่เสมอ

๐ ถ้าท่านเป็นโรคเบาหวาน อาจมีความผิดปกติจากการที่เลือดไปเลี้ยงส่วนปลายเท้าน้อยลง และการรับความรู้สึกของเท้าก็ผิดปกติไป บางทีแผลเพียงเล็กน้อยก็หายยาก และมักกลายเป็นแผลใหญ่และติดเชื้อได้ ดังนั้นจึงต้องป้องกันและหลีกเลี่ยงการเกิดแผลที่เท้า หากเกิดขึ้นต้องรีบรักษาก่อนที่จะเป็นมาก

สุขภาพจิต

การที่ผู้สูงอายุมีจิตใจร่าเริงมีสุขภาพดี เป็นเรื่องสำคัญที่จะนำไปสู่ความสุขในบั้นปลายชีวิต นอกจากบางคนที่เป็นโรคขี้หลงขี้ลืม หรือโรคจิตบางประเภทแล้ว ส่วนใหญ่บุคคลธรรมดาจะมีสุขภาพจิตที่ดีไปจนแก่ชราได้ บางคนอาจมีการเสื่อมถอยทางจิตใจเมื่ออายุมากขึ้น กระฉับกระเฉงน้อยลง สนใจในสิ่งแวดล้อมและโลกน้อยลง มีความยืดหยุ่นในทัศนคติน้อยลง มีความตั้งใจหรือความพยายามทำในเรื่องใหม่ ๆ น้อยลง สำหรับคนที่มิได้เป็นโรคอะไร ความเสื่อมนี้ไม่ได้เกิดจากความชรา แต่เกิดจากความเฉื่อยของนิสัยใจคอ ซึ่งค่อย ๆ พอกพูนขึ้นเป็นเวลาแรมปี

เราได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายฟิตอยู่เสมอมาแล้วในตอนต้น ๆ ในด้านจิตใจก็เช่นเดียวกัน จิตใจจะกลายเป็นเหงาหงอยและไม่ฟิตได้ถ้าไม่มีการบริหารจิต หรือปราศจากสิ่งท้าทายใหม่ ๆ หรือการกระตุ้นใหม่ ๆ

การเตรียมเพื่อให้จิตใจกระฉับกระเฉงในผู้สูงอายุ ควรจะเป็นกรรมวิธีที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดชั่วอายุขัย การคงสภาพจิตใจที่กระฉับกระเฉงไม่เพียงแต่ช่วยให้จิตใจฟิตและสดชื่น ยังช่วยป้องกันความกังวลและซึมเศร้าได้ด้วย (ซึ่งมักจะเกิดในผู้สูงอายุ) สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลหลังเกษียณอายุการงาน เพราะความกระฉับกระเฉงทางจิตใจ ไม่ได้ถูกกระตุ้นด้วยการงาน ดังนั้นต้องพยายามกระตุ้นจิตใจของท่านเสมอด้วยสิ่งท้าทายหลาย ๆ อย่าง โดย

○ พยายามคงการติดต่อกับคนหนุ่มกว่าและแก่กว่าท่านไว้ เขาจะเป็นแหล่งกระตุ้นและสนับสนุนจิตใจของท่าน อย่าหลีกหนี หรือแยกตัวออกมาอยู่โดดเดี่ยว

○ พยายามทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ซึ่งท่านได้ร่วมทำกับคนอื่น เช่น การทำอาหาร การเย็บปักถักร้อย การวาดภาพ ทำสวน ฯลฯ

○ พยายามคงกิจกรรมทางปัญญาความคิด เช่น การอ่าน การทำอักษรไขว้ การแก้ปริศนา เล่นเกมต่าง ๆ ที่ใช้กำลังความคิด เช่น ไพ่ หมากรุก ฯลฯ พยายามเข้าเรียนหรืออบรมความรู้ใหม่ ๆ สิ่งใหม่ ๆ

○ เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน เช่น งานอาสาสมัคร สังคมท้องถิ่น การเมืองท้องถิ่น กลุ่มถกปัญหาต่าง ๆ และชมรมผู้สูงอายุประจำชุมชน

○ เป็นคนใจกว้าง อย่ายึดมั่นในสิ่งใดจนเกินเหตุ หากแต่ทบทวนทัศนคติ วิถีชีวิตอยู่เรื่อย ๆ เสมอ ๆ และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงมันให้เข้ากับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่สมควร

○ ต้องพยายามคงความสนใจในเหตุการณ์ ข่าวสารบ้านเมืองต่าง ๆ ไว้เสมอ

○ ขงจื้อกล่าวว่า "ชีวิตไม่ใช่ของยากเลย หากแต่เราทำให้ยากไปเอง"

ซึมเศร้า

อาการซึมเศร้าอาจเกิดขึ้นมาเอง หรือเกิดจากโรค หรือจากปัญหา

ชีวิต ความเบื่อหน่าย ความรู้สึกของการที่แยกตนเองออกจากสังคม ปัญหาเรื่องการเงิน หรือความวิตกกังวล ความหมดหวัง ฯลฯ

อาการซึมเศร้าอาจเกิดได้ทุกช่วงอายุ แต่จะพบมากในผู้สูงอายุ ถ้าเป็นแต่เพียงเล็กน้อยจะทำให้มองโลกในแง่ร้าย มีความทุกข์ เหงาหงอย ไม่มีความสุขในชีวิต โดยทั่วไปอาการซึมเศร้าได้แก่

- รู้สึกแสงสีและความสุขสันต์หายไปจากชีวิต
- นอนไม่หลับ
- เหนื่อยง่าย
- เบื่ออาหาร และไม่มีความรู้สึกทางเพศ
- วิตกกังวลในสิ่งที่ไม่ควรจะกังวล
- มีความรู้สึกว่าชีวิตไม่มีค่า และตำหนิติเตียนตนเอง
- มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย

ท่านต้องพยายามหลีกอาการซึมเศร้าให้มากที่สุด โดย

○ ติดต่อเพื่อนฝูงอยู่เสมอ

○ อย่าแก้ปัญหาทุกอย่างด้วยตัวท่านเอง ลองปรึกษาหารือครอบครัว เพื่อนฝูง และยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น

○ สนใจกิจกรรมทางศาสนาให้มากขึ้น เพื่อให้ธรรมะกล่อมเกลาจิตใจ ท่านนับถือศาสนาใด ให้ลองปรึกษากับผู้รู้ในศาสนานั้น

○ ให้ความช่วยเหลือคนอื่นบ้าง

ความเครียด

ความเครียดในขนาดธรรมดาเป็นเรื่องปกติที่ไม่มีใครหลีกพ้นในชีวิตประจำวัน ในแง่ดีมันจะช่วยกระตุ้นให้แก้ไขปรับปรุงตัวเอง เพื่อให้เข้ากับเหตุการณ์ใหม่ ๆ สภาวะใหม่ ๆ

ในแง่ร้ายเมื่อเกิดความเครียดบ่อย ๆ และนาน อาจเป็นโทษต่อทั้ง

ร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดปัญหาวิตกกังวล ซึมเศร้า ความดันเลือดสูง และอาจเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

การมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อเหตุการณ์หรือสภาวการณ์บางอย่าง เป็นเรื่องของแต่ละคน บางคนตอบโต้ได้อย่างง่าย ๆ แม้แต่เป็นสถานการณ์ที่ยาก แต่บางคนก็แก้ไม่ได้แม้ในสถานการณ์ง่าย ๆ อย่างไรก็ตาม บางครั้งท่านสามารถป้องกันหรือลด-คลายความเครียดลงได้ โดย

○ พยายามจดบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านเครียดตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วดูว่าอะไรจะทำให้เกิดความเครียดกับท่านอีก สิ่งเหล่านั้นพอจะหลบหลีกได้ไหม ?

○ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา

○ ฝึกโยคะ หรือนั่งสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่ความสงบและสบาย

○ เมื่อรู้สึกเครียด ปรึกษาเพื่อน คนในครอบครัว พระ ฯลฯ

บ ท ที่ ๔

อาหารการกิน-โภชนาการ



อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายมนุษย์ ที่จะต้องได้รับให้เพียงพอเพื่อการดำรงชีวิต ถ้าเราย้อนไปดูประวัติศาสตร์มนุษยชาติ แต่ดั้งเดิมมามนุษย์สมัยโบราณต้องออกหากินเป็นวัน ๆ เหมือนสัตว์ป่า กว่าจะหาอาหารมาได้ก็ต้องใช้กำลังกาย โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อก็ต้องออกแรงล่า เมื่อมนุษย์เจริญขึ้น รู้จักการปลูกผัก-เก็บรักษาอาหาร-ปรุงอาหาร วิวัฒนาการของการกินอาหารของมนุษย์ก็เปลี่ยนแปลงเรื่อยมา ทั้งการปรุงอาหารและนิสัยในการกินอาหาร ทำให้มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ในบทนี้

จะได้อธิบายถึงปัญหาโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุบางปัญหาที่ต้องเอาใจใส่

โภชนาการไม่เพียงพอ-กินน้อยไป

เมื่อคนมีอายุมากขึ้นมักมีแนวโน้มที่จะกินอาหารน้อยลง ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการใช้แรงงานน้อยลง แต่มีบางสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุกินอาหารน้อยลง ถ้าได้พยายามหาสาเหตุและแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุได้โภชนาการที่เพียงพอ

สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุกินอาหารน้อยลง มีดังนี้

๑. ความไม่ปกติของร่างกาย เมื่อสูงอายุขึ้นร่างกายลดความแข็งแรงลง หรือมีความเจ็บป่วยบางประการทำให้เกิดความพิการในร่างกาย ไม่สะดวกในการเคลื่อนไหวไปมา สายตาก็ไม่ดี เป็นอุปสรรคต่อการจับจ่ายซื้อหาอาหารและการปรุงอาหาร ถ้าอยู่คนเดียวหรือเกรงใจคนอื่นไม่อยากรบกวนใคร เลยพลอยทำให้การหาอาหาร-การปรุงอาหารบกพร่อง หรือทำไม่ได้ หรือทำได้แต่พอกินไปวัน ๆ ทำให้กินอาหารน้อยไป ถ้าท่านประสบปัญหาเช่นนี้อย่าลังเลใจที่จะร้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น เช่น คนในครอบครัว ลูกหลาน ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน ฯลฯ การปรับปรุงเครื่องครัวให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุจะเป็นประโยชน์อย่างมากในรายที่ต้องทำอาหารกินเอง

๒. การขาดความชำนาญในการทำอาหาร ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชายบางคนไม่เคยมีความรู้เรื่องการทำอาหารมาก่อนเลย เมื่อภรรยาเสียชีวิตหรือต้องอยู่คนเดียวมักมีปัญหาในการปรุงอาหาร ถ้าประสบปัญหาเช่นนี้หากร่างกายยังแข็งแรง ควรจะได้เรียนรู้การทำอาหารซึ่งไม่ใช่ของยากเกินไปที่จะเรียนรู้ได้

๓. ราคาอาหารแพง ผู้สูงอายุบางคนมีรายได้จำกัดทำให้ขาดเงินที่

จะนำมาซื้ออาหารให้เพียงพอ ถ้าประสบปัญหาเช่นนี้จำเป็นจะต้องวางแผนการใช้เงินใหม่ โดยตัดรายการอื่นที่ไม่จำเป็นลง นำเงินมาซื้ออาหารให้เพียงพอ มิฉะนั้นก็จำต้องปรับปรุงเรื่องการอยู่อาศัยโดยไปอยู่กับผู้อื่นหรือญาติพี่น้องที่ช่วยเหลือได้

๔. **สุขภาพจิตเสื่อมโทรม** ผู้สูงอายุบางคนมีความพิการทางกาย ทำให้การประกอบกิจวัตรประจำวันลำบาก ช่วยตนเองได้ยาก เลยทำให้เกิดความเคร่งเครียดทางอารมณ์ เกิดอาการซึมเศร้า นำมาซึ่งการเบื่ออาหาร ทำให้ได้อาหารน้อยลง หากประสบปัญหาเช่นนี้น่าจะได้ปรึกษาแพทย์ หรือหาทางช่วยเหลือทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น

กินอาหารไม่ครบส่วน

การกินอาหารไม่ใช่ว่ากินอาหารได้มากจะเป็นการเพียงพอ เพราะการที่จะคงสุขภาพกาย-จิต ให้แข็งแรงอยู่ได้ ร่างกายจะต้องได้รับอาหารที่มีสัดส่วนครบถ้วนด้วย โดยทั่วไปบุคคลที่กินอาหารหลายอย่างเช่น ผัก ผลไม้ แป้ง เนื้อสัตว์ ปลา ฯลฯ มักจะไม่มีปัญหาในเรื่องการขาดอาหาร

ลักษณะการกินอาหารไม่ครบส่วนในผู้สูงอายุมีดังนี้

กินอาหารที่มีกากไม่เพียงพอ

ธรรมดาอาหารที่กินเข้าไปจะมีบางส่วนเป็นกาก ร่างกายย่อยไม่ได้และถ่ายเป็นอุจจาระออกมา ได้แก่ เส้นใยของผักผลไม้ต่าง ๆ เป็นต้น การที่กินอาหวรไม่มีกากจะทำให้เกิดอาการท้องผูก ซึ่งจะนำไปสู่อาการอึดอัดเบื่ออาหารในที่สุด ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรกินผักใบเขียว ผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งอาหารเหล่านี้มีกากมาก

การขาดแคลเซียม

เมื่อคนอายุมากขึ้น แคลเซียมซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูก

จะลดลง ทำให้กระดูกเปราะกว่าคนหนุ่มคนสาว ทำให้กระดูกหักง่าย การขาดแคลเซียมนี้จะขาดมากขึ้นถ้าอาหารที่กินเข้าไปมีแคลเซียมไม่เพียงพอ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องกินอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอ ซึ่งพบมากใน นม ผลไม้ กระดูกป่น เช่น กระดูกปลากรอบ เป็นต้น

การขาดน้ำ

ปกติคนเราต้องการน้ำประมาณ ๒ ลิตรต่อวัน (ประมาณ ๓ ขวดกลม) เพื่อให้ร่างกายคงสภาพการทำงานได้ตามปกติ ผู้สูงอายุเมื่ออายุมากขึ้นมักจะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ทำให้ต้องปัสสาวะบ่อย ๆ บางคนรำคาญที่ต้องลุกขึ้นปัสสาวะบ่อย ๆ เลยจำกัดการดื่มน้ำลง เป็นผลทำให้ร่างกายขาดน้ำได้ และเป็นสาเหตุทำให้ท้องผูกอีกด้วย ร่างกายที่ขาดน้ำจะมีอาการอ่อนเพลีย เกิดภาวะเป็นกรดในน้ำเลือด

อาหารหลายอย่างมีส่วนประกอบของน้ำอยู่ด้วย เช่น แกงจืด น้ำผลไม้ต่าง ๆ แต่เราต้องมั่นใจว่าเราได้รับน้ำรวมกันทั้งหมดแล้วได้ถึง ๒ ลิตรต่อวัน จึงจะเป็นการเพียงพอ ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำทีละมาก ๆ ดื่มน้อย ๆ แต่บ่อย ๆ แล้วรวมได้ ๒ ลิตรจะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ง่ายกว่า

ถ้าสังเกตเห็นว่าปัสสาวะของท่านมีสีเหลืองจัด หรือกลิ่นฉุนจัด หรือลมหายใจมีกลิ่นผิดปกติ จะเป็นข้อบ่งชี้ว่า ท่านดื่มน้ำไม่เพียงพอ หรือขาดน้ำ

การขาดธาตุเหล็ก

ร่างกายถ้าขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดโรคเลือดจาง ทำให้การนำออกซิเจนไปสู่เนื้อเยื่อต่าง ๆ เพื่อใช้ในการเผาไหม้บกพร่อง

โดยเฉลี่ยคน ๆ หนึ่งจะมีเลือดในร่างกายประมาณ ๕ ลิตร ซึ่งมีส่วนผสมของธาตุเหล็กอยู่ ๒.๕ กรัม ครึ่งหนึ่งของจำนวนนี้ร่างกายจะเก็บสำรองไว้ที่ตับ โดยทั่วไปธาตุเหล็กมีในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ เมล็ดพืช ถั่ว เป็นต้น

ในขณะที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ผู้หญิงมักเป็นโรคเลือดจางได้มากกว่าผู้ชาย เพราะต้องสูญเสียเลือดไปในการมีประจำเดือนทุกเดือน แต่ถ้าอาหารที่ได้รับมีธาตุเหล็กเพียงพอร่างกายก็สามารถนำไปใช้ในการผลิตเลือด ทำให้ไม่เกิดเลือดจาง อย่างไรก็ตาม เมื่ออายุพ้นวัยมีประจำเดือนแล้ว โอกาสเป็นโรคเลือดจางมีเท่ากันทั้งหญิงและชาย เพราะอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนอาจทำให้ขาดธาตุเหล็กได้ โดยเฉพาะถ้าเกิดเป็นแผลและเสียเลือด เนื่องจากร่างกายต้องการธาตุเหล็กมากขึ้นเพื่อทดแทนส่วนที่เสียไป ผู้สูงอายุบางคนจะเสียเลือดจากการเป็นริดสีดวงทวาร เพราะเวลาถ่ายอุจจาระจะมีเลือดไหล

ผู้เป็นโรคเลือดจาง จะมีอาการอ่อนเพลีย วิงเวียน และอาการจะรุนแรงยิ่งขึ้นเมื่อเลือดจางมากขึ้น

การขาดวิตามินซี

การขาดวิตามินซี ทำให้เกิดโรคเลือดจางได้ เพราะวิตามินซี ช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมเหล็กได้ นอกจากนี้อาจเกิดโรคเลือดออกตามไรฟันหรือผิวหนัง ทำให้ภูมิต้านทานโรคต่ำ แพทย์หลายคนเชื่อว่าการกินวิตามินซีจำนวนมาก ๆ จะป้องกันหวัดหรือทำให้หวัดหายเร็วขึ้น

ถ้าร่างกายได้รับผลไม้สดรสเปรี้ยว และผัก เป็นประจำในจำนวนที่เหมาะสม ร่างกายมักจะไม่ขาดวิตามินซี

การกินอาหารมากเกินไป

ถ้าจะถามว่าเราจะกินอาหารมากเท่าใด ก็คงจะต้องตอบว่า อยู่ที่ว่าร่างกายเราสามารถใช้ไปมากเท่าใด หรือกล้ามเนื้อของเราต้องทำงานมากเท่าใด ปัจจัย ๒ อย่างนี้ แตกต่างกันไปในแต่ละคน เมื่ออายุมากขึ้นเข้าสู่วัยชรา ร่างกายเรามีแนวโน้มที่จะต้องการอาหารลดลง หลายคนโดยเฉพาะคนที่ต้องทำงานใช้กำลังมาก ๆ เมื่อเกษียณอายุ การใช้กำลังงานลดลง จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ง่ายนอกจากว่าจะกินอาหารน้อยลง

คนอ้วนมาก ๆ มักจะมีอายุสั้นกว่าคนร่างกายสมส่วน เพราะ

- หัวใจต้องทำงานมากขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มทำให้เป็นโรคความดันเลือดสูง และเสี่ยงต่อหัวใจวาย

- มีน้ำหนักลงข้อมาก โดยเฉพาะข้อสะโพกและข้อเข่า จะมีโอกาสปวดหลัง และปวดเข่าสูง ผลสุดท้ายมักทำให้ขาโก่งเป็นก้ามปู เวลาเดินเกิดข้ออักเสบและปวดข้อในที่สุด

- มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน เส้นเลือดแข็ง เส้นเลือดขอดสูง

- ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายลำบาก มีชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงไม่ได้ และไม่สามารถช่วยตนเองได้เมื่อชราภาพ

ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรักษาน้ำหนักตัวของท่านไว้ให้เหมาะสม โดย

๐ ชั่งน้ำหนักตัวเองเสมอ และเปรียบเทียบน้ำหนักของท่านกับน้ำหนักมาตรฐาน (ดูภาคผนวกท้ายเล่ม)

๑ ส่องกระจกดูรูปร่างตัวเองทั้งตัวบ่อย ๆ ในขณะที่มิได้สวมใส่เสื้อผ้า แล้วถามตัวเองว่ารูปร่างที่ท่านเห็นนั้นเป็นรูปร่างและขนาดที่พึงพอใจหรือไม่

ถ้าท่านอ้วนและต้องการลดน้ำหนัก ท่านต้องลดการกินอาหารที่มีแคลอรีสูง หรือไม่ก็ใช้แคลอรีให้มากขึ้น หรือทำทั้ง ๒ อย่าง

การใช้แคลอรีให้มากขึ้น หมายถึง การออกกำลังกายให้มากขึ้น ยิ่งออกกำลังมากก็ยิ่งใช้แคลอรีมาก ไม่เหลือให้ร่างกายเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บไว้ได้ อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้สูงอายุตกลงใจออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักแต่ไม่เคยออกกำลังมาก่อน จะต้องแน่ใจว่าท่านมีสุขภาพดี และเริ่มต้นออกกำลังกายแบบเบา ๆ อย่าหักโหม แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น

การออกกำลังกายไม่ได้หมายถึงการเล่นกีฬา หรือเกมที่ไม่สนุกต่าง ๆ แต่มีการออกกำลังกายหลายอย่างที่ท่านจะทำได้อย่างสนุกสนาน เช่น การเดิน การถีบจักรยาน การทำสวน ฯลฯ เพียงแต่ต้องทำสม่ำเสมอ เริ่มจากน้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนถึงครึ่งชั่วโมงต่อวัน

ลดการกินอาหารที่มีแคลอรีสูง หมายถึง กินน้อยลง หรือเปลี่ยนอาหารไปเป็นอาหารที่ไม่มีไขมัน (ให้แคลอรีต่ำ) หรือทำทั้ง ๒ อย่าง

อาหารที่ให้แคลอรีสูง ได้แก่

๑. ข้าว ขนมปัง
๒. เนื้อสัตว์ที่มีมันสูง และนม
๓. ขนมที่ทำด้วยแป้ง
๔. อาหารผัด
๕. น้ำตาล อาหารหวาน อาหารที่มีน้ำตาลมาก (เช่น ขนมหวาน ช็อกโกแลต น้ำผึ้ง น้ำอัดลมที่มีรสหวาน)
๖. แอลกอฮอล์ โดยเฉพาะเหล้า ไวน์ และเบียร์

การกินอาหารบางชนิดมากไป

อาหารที่ไม่ได้สัดส่วน บางครั้งการกินอาหารบางชนิดมากเกินไปอาจเป็นโทษแก่ร่างกายได้ อาหารที่ต้องระมัดระวังคือ อาหารที่มีส่วนประกอบของไขมันสูง โดยทั่วไปเมื่อถึงวัยสูงอายุ จะมีไขมันตกตะกอนตามผนังของเส้นเลือดทำให้เกิดเส้นเลือดแข็ง ถ้ายิ่งมีไขมันในเลือดสูง ยิ่งจะเกิดปัญหาผนังเส้นเลือดแข็งมากยิ่งขึ้น ผลที่ติดตามมาอาจรุนแรงถึงชีวิตได้ เพราะเมื่อไขมันตกตะกอนมากจะทำให้ขนาดรูของเส้นเลือดเล็กลง และขาดความยืดหยุ่น ถ้าเป็นเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจหรือสมอง จะทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะนั้นไม่เพียงพอ บางครั้งร้ายแรงจนทำให้เกิดหัวใจวายหรือสมองขาดเลือดได้

ท่านอาจลดความเสี่ยงจากโรคผนังเส้นเลือดแข็งตัวได้โดยพยายามกินอาหารที่มีไขมันสูงในอัตราที่เหมาะสม อาหารพวกนี้ได้แก่ ไขมันสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่แดง นมที่มีไขมันสูง น้ำมันมะพร้าว ฯลฯ

การกินอาหารให้ได้สัดส่วน

อาหารที่ได้สัดส่วนถูกต้องจะต้องประกอบด้วยอาหารหลัก ๖ หมู่ คือ

๑. โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ

๒. คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ พวกแป้ง ข้าวต่าง ๆ

๓. ไขมัน

๔. วิตามิน

๕. เกลือแร่

๖. กาก

ถ้าท่านกินอาหารได้สัดส่วนก็ไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริมหรือกินวิตามินเพิ่มเติมอีก สารอาหาร ๖ อย่าง จะมีมากในอาหารดังต่อไปนี้

สารอาหาร	**ชนิดอาหาร**
๑. โปรตีน	เนื้อวัว หมู ปลา เป็ด ไก่ นม ถั่ว
๒. คาร์โบไฮเดรต	ข้าว มัน ขนมปัง น้ำตาล แป้งต่าง ๆ จากพืช
๓. ไขมัน	ไขมันจากสัตว์ทุกชนิด นม ไขมันจากพืช
๔. วิตามิน	
- วิตามิน เอ	นม ปลา น้ำมันตับปลา ผักใบเขียว
- วิตามิน บี	ตับ ไต ถั่ว ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง นม

สารอาหาร	ชนิดอาหาร
- วิตามิน ซี	น้ำผลไม้ น้ำส้มคั้น น้ำมะนาว มะเขือเทศ ผักใบเขียว
- วิตามิน ดี	นม ตับ น้ำมันตับปลา
- วิตามิน อี	ไขมันจากปลาทะเล น้ำมันพืช (ดอกทานตะวัน) ลูกนัท
๕. เกลือแร่	
- แคลเซียม	นม ผลไม้ ผัก เมล็ดพืชทั้งเมล็ด ถั่ว
- เหล็ก	ไข่ ตับ ไต เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว เมล็ดพืชทั้งเมล็ด
๖. กาก	เมล็ดพืชทั้งเมล็ด ผักใบเขียว ผลไม้ ถั่ว ข้าวกล้อง

บ ท ที่ ๕

กิจกรรมหลังเกษียณอายุการงาน



เมื่อเราเป็นเด็กเวลาของชีวิตถูกใช้ไปในการเรียนรู้เพื่อการงาน เมื่อถึงวัยทำงานเวลาของชีวิตถูกใช้ไปในการทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ และเพื่อความมีหน้ามีตาในสังคม ในช่วงอายุเช่นนี้ เวลาว่างหายาก พอมีเวลาว่าง ชีวิตก็ต้องการพักผ่อน กิจกรรมยามว่างเป็นเรื่องอันดับสอง แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือเกษียณอายุการงานแล้ว เวลาว่างหาได้ง่ายและมีมาก กิจกรรมยามว่างไม่ว่าเพื่อนันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งนำความพึงพอใจมาให้ ทำให้มีชีวิตชีวาและมีความหมาย

การที่จะสร้างนิสัยให้มีกิจกรรมในยามว่างไว้ตั้งแต่ช่วงชีวิตก่อนเกษียณหรือก่อนสูงอายุ เป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญ เพราะการจะมาสร้างนิสัยใหม่ทันทีหลังเกษียณเป็นสิ่งที่เกือบจะเป็นไปไม่ได้เลย เนื่องจากนิสัยของคนนั้นสร้างยาก ไม่ได้สำเร็จในชั่ววันชั่วเดือน ต้องใช้เวลาแรมปี เพื่อให้แน่ใจว่าเมื่อเราเกษียณอายุการงานแล้วท่านจะอยู่อย่างมีชีวิตชีวาและสร้าง-สรรค์ ท่านควรหัดและเรียนรู้การใช้ชีวิตแบบกิจกรรมในยามว่างตั้งแต่อยู่ในวัยกลางคน หรือแม้ยังหนุ่มอยู่ เพราะมันจะเป็นกระบวนการต่อเนื่องไปจนถึงเมื่อท่านเข้าสู่วัยสูงอายุและตลอดชีวิต

ท่านอาจคิดว่า การเตรียมตัวดังกล่าวไม่ใช่ของจำเป็น เป็นไปไม่ได้หรือไม่เหมาะที่จะทำ เพราะในช่วงอายุกลางคนยากที่จะหาโอกาสและสิ่งจูงใจที่จะพัฒนากิจกรรมยามว่าง แต่ขอให้ท่านเชื่อเถอะว่ามันเป็นสิ่งที่คุ้มค่าจริง ๆ "เราเคยเรียนเคยฝึกเพื่อการทำงาน แล้วเหตุไฉนจะเรียนจะฝึกเพื่อยามว่างงานไม่ได้เล่า"

หากการคิดในทางบวกเช่นนี้ ยังไม่สามารถเหนี่ยวโน้มจิตใจท่านได้ ลองมาคิดในแง่ลบดู กล่าวคือ การที่เกษียณอายุการงานอย่างไม่มีจุดมุ่งหมายจะนำไปสู่ความเซ็ง เบื่อหน่าย และแยกตัวออกจากสังคม ความจริงนั้นกายและจิตใจเจริญงอกงามขึ้นตามแรงกระตุ้นของกิจกรรมต่าง ๆ จึงเป็นการดีที่เราควรจะมีกิจกรรมมากระตุ้นชีวิตของเราให้เจริญงอกงาม

ส่วนใหญ่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในยามว่าง มักมีปัญหาว่าจะเลือกกิจกรรมอะไรดี จะเป็นการสะดวกถ้าจะพิจารณากิจกรรมในยามว่างออกเป็นหลักใหญ่ ๆ ๓ ประการ คือ นันทนาการ การเรียนรู้ และการบริการผู้อื่น

กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ อาจทำได้ทุกช่วงอายุ ทำให้ร่างกายสดชื่นท้าทาย และกระตุ้นเตือน เปลี่ยนแนวความคิด และได้สัมผัสกับคนอื่น ทั้งหมด

จะทำให้จิตใจของเราตื่นตัวอยู่เสมอและมีชีวิตชีวา มันจะช่วยถ่วงดุลงานประ-จำวัน และจะเป็นประโยชน์เมื่อท่านเกษียณอายุการงาน

สิ่งแรกที่ต้องถามคือ ท่านชอบนันทนาการชนิดไหน

คำถามที่สองคือ ท่านมีทักษะหรือความถนัดอะไรเป็นพิเศษ ท่านอาจพบว่าทักษะในงานวิชาชีพของท่านอาจนำมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการได้ ที่สำคัญคือ พยายามเลือกหลาย ๆ กิจกรรม แต่จำไว้ว่าท่านต้องมีเวลาพอ ส่วนใหญ่จะต้องใช้เวลาช่วงหนึ่งในการเริ่มต้นที่จะสนุกและพึงพอใจกับมันได้ มีหลายแนวคิดในกิจกรรมนันทนาการ ดังต่อไปนี้

งานอดิเรก เช่น วาดรูป ทำอาหาร ทำสวน ทำงานช่างไม้ ทอผ้า ทำหุ่น ฯลฯ

เกม เช่น บริดซ์ หมากรุก ปริศนาอักษรไขว้ ฯลฯ

กีฬา เช่น เดิน ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กอล์ฟ เทนนิส โบว์ลิ่ง และเรือใบ ฯลฯ

การอ่าน เช่น นวนิยาย บทประพันธ์ ประวัติศาสตร์ ชีวประวัติ ฯลฯ

ดนตรี เช่น ฟังดนตรี เล่นดนตรี ร่วมร้องเพลงหมู่ ฯลฯ

ชมรม เข้าร่วมชมรมต่าง ๆ เช่น ชมรมกีฬา ศาสนา การเมือง อาหารกลางวัน ชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ

การท่องเที่ยว ในประเทศ หรือต่างประเทศ *การลดราคาค่าโดยสาร*แก่ผู้สูงอายุ*มัก*จะมีเสมอในฤดูการท่องเที่ยว ควรรีบใช้โอกาสนั้นให้เป็นประ-โยชน์

ไม่ว่าท่านจะเลือกกิจกรรมนันทนาการแบบไหน จะเป็นการดีถ้าได้ร่วมกลุ่มหรือชมรมกับผู้อื่น เพราะมันไม่ใช่แต่เพียงการเรียนรู้ หรือการสอนผู้อื่นเท่านั้น แต่จะทำให้ท่านได้สัมผัสกับผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน

กิจกรรมการเรียนรู้

ที่จริงแล้วกิจกรรมนันทนาการทุกอย่าง จะต้องมีการเรียนรู้สอดแทรกอยู่ด้วยเสมอ คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าการเรียนรู้เป็นเรื่องของโรงเรียน เป็นเรื่องของวัยเด็กที่ต้องเรียนรู้ เพื่อเอาไปประกอบอาชีพ แต่ความจริงการเรียนรู้เป็นเรื่องที่ทำได้ทุกช่วงอายุ และมีบ่อย ๆ เป็นการเรียนรู้ทางอ้อมแทนการเรียนในห้องเรียน

ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าในเรื่องความรู้มากมาย มีคนต้องการหรือจำเป็นจะต้องเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง เมื่ออยู่ในวัยกำลังทำงานก็ต้องเรียนรู้เพื่อให้ทันความก้าวหน้า แม้เมื่อเกษียณอายุการงานแล้ว การเรียนรู้ก็ยังมีอย่างต่อเนื่องเพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็น ความพึงพอใจหรือเพื่อการดำเนินกิจกรรมบางอย่างให้ได้รับความสำเร็จ ในแง่สุขภาพจิตการเรียนรู้จะเป็นการกระตุ้นจิตใจและเป็นการแลกเปลี่ยนความสนใจกับผู้อื่น

คนทุกคนจำเป็นจะต้องพัฒนาให้มีนิสัยศึกษาหาความรู้ และนิสัยนี้จะต้องมีต่อเนื่องตั้งแต่เกิดจนตาย ถ้าท่านละทิ้งนิสัยนี้แล้วจำเป็นจะต้องใช้ความพยายาม และกระตุ้นเตือนจิตใจให้มีนิสัยนี้ขึ้นให้ได้ โดยมีแนวทางง่าย ๆ ดังนี้

๑. เลือกเรียนรู้ในสิ่งที่ท่านชอบและสนุกสนาน ข้อนี้เป็นข้อที่สำคัญที่สุด ให้ท่านลองประเมินตัวเองอย่างจริงจังดูว่า ท่านมีความเหมาะสมและมีความถนัดในเรื่องใดบ้าง ท่านจะสนุกและประสบความสำเร็จกับสิ่งที่ท่านชอบและถนัดมากกว่า และอย่าไปตีขลุมเอาเสียแต่เริ่มแรกว่าท่านไม่สามารถทำอะไรได้ เพราะคนเราจะต้องมีความสามารถไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง อยู่ที่ว่ายังไม่ได้ให้โอกาสแก่ตัวเองเท่านั้น คนเรามักจะมีความถนัดในบางอย่าง ถ้าท่านให้โอกาสเรียนรู้ในสิ่งนั้นเพิ่มมากขึ้นก็จะมีแรงกระตุ้นให้อยากเรียนรู้และประสบความสำเร็จได้อย่างไม่น่าเชื่อ

๒. การเรียนรู้ในเรื่องที่ต้องใช้ความจำ จะเป็นเรื่องลำบากสำหรับ

ผู้สูงอายุ แต่จะทดแทนได้โดยความจริงที่ว่า ให้เรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้เก่าและความชำนาญเก่า จะช่วยในเรื่องความจำได้ง่ายขึ้น

๓. ให้กำหนดมาตรฐานของตัวท่านเองตามความเป็นจริงที่ว่า มีความสามารถขนาดใด แล้วเริ่มต้นทีละน้อย อย่าตั้งความปรารถนาไว้มากในระยะแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มมาตรฐานขึ้นเรื่อย ๆ ความสามารถในการเรียนรู้ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากการปฏิบัติและการชักชวนกระตุ้นเตือน

๔. จะช่วยได้มากถ้าหากก่อนที่ท่านจะเกษียณอายุการงาน จะหัดนิสัยในการอ่านและกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ อย่าแก้ตัวว่าไม่มีเวลา เพราะการกระตุ้นเตือนให้อ่านจะช่วยในการทำงานของท่านด้วย เป็นการส่งเสริมกันไปในตัว

๕. จะช่วยได้มากถ้าท่านมีเพื่อนหรือรวมกลุ่มการศึกษาหาความรู้

๖. มีหลายคนโดยเฉพาะผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเองพบว่า เป็นการดีที่สุดถ้าจะได้เข้าเรียนในโปรแกรมที่จัดสอนขึ้นโดยองค์กรต่าง ๆ เช่น

- ชั้นเรียนผู้ใหญ่ จัดโดยหน่วยงานของรัฐหรือเอกชน
- การจ้างเรียนโดยส่วนตัว
- การศึกษาในมหาวิทยาลัยเปิด
- การอบรมเป็นระยะสั้น ๆ ที่จัดขึ้นโดยสถานศึกษาเพื่อประชาชน

กิจกรรมบริการผู้อื่น

เพียงแต่กิจกรรมนันทนาการและการเรียนรู้ ก็อาจทำให้ท่านต้องมีงานทำเต็มเวลาเสียแล้ว และทำให้ท่านพึงพอใจที่มีการพัฒนาของกิจกรรมต่อเนื่อง แต่อาจมีการขาดหายไปในเนื้อแท้ของชีวิตอยู่อันหนึ่งคือ การเสียสละและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สังคม นอกเหนือไปจากทำให้แก่ตนเอง ครอบ-

ครัว และเพื่อนฝูงแล้ว ความขาดหายไปนี้อาจทำให้สมบูรณ์ได้ด้วยกิจกรรมการบริการผู้อื่น โดยผ่านงานอาสาสมัคร ใคร่ขอเสนอว่า

○ การที่มนุษย์ได้มีการเสียสละ เช่น ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เป็นการแสดงว่าผู้อื่นยังต้องการท่าน อาศัยท่าน เป็นสิ่งง่าย ๆ ที่ทำให้ท่านต้องตื่นเช้าและออกจากบ้าน

○ การช่วยผู้อื่นในการแก้ปัญหาของเขาจะทำให้ปัญหาที่เกิดกับท่านน้อยลงโดยอัตโนมัติ

○ ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งมีสถานภาพเลวร้ายกว่าท่านในบางเรื่อง (เช่น สุขภาพอนามัย การเงิน สถานภาพทางสังคม) จะช่วยให้ท่านพึงพอใจในตนเอง

○ ท่านอาจจำเป็นต้องมีคณะหรือกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมกันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งคนในกลุ่มจะกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน

○ การที่ท่านได้เป็นผู้ที่เสียสละต่อสังคมจะทำให้ภาพพจน์ของท่านน่าพึงพอใจ

○ การเสียสละหรือบริการผู้อื่นจะทำให้ท่านมีสุขภาพจิตดีขึ้น และพลอยทำให้สุขภาพกายดีขึ้น

การดำเนินการเรื่องนี้ ท่านควรเริ่มงานอาสาสมัครด้วยหลักการใช้เวลาว่างให้แก่งานนี้ ท่านอาจลองงานอาสาสมัครหลาย ๆ อย่าง แล้วพิจารณาดูด้วยตัวของท่านเองว่ากิจกรรมแบบไหนที่เหมาะกับท่านที่สุด

บริการอาสาสมัครมีหลายแนวทาง เช่น

- บริการทางสุขภาพอนามัย หลายโรงพยาบาลมีองค์กรตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือกิจการของโรงพยาบาล หรือสถานบริการอนามัย เช่น หาทุน เยี่ยมผู้ป่วย ช่วยผู้ป่วยในการทำกิจวัตรบางประการ ฯลฯ

- สังคมสงเคราะห์ มีหน่วยงานสังคมสงเคราะห์หลายหน่วยงานที่ท่านอาจเลือกเข้าร่วมงานได้

- องค์กรการกุศลต่าง ๆ หรือองค์กรทางศาสนา ฯลฯ องค์กรเหล่านี้ต้องการอาสาสมัครทำงานหลายด้าน เช่น งานหาทุน งานประสานงาน งานติดต่อ งานบริการที่ไม่ต้องอาศัยวิชาการชั้นสูง ฯลฯ

- ชมรมและสมาคม ในเรื่องชมรมและสมาคมได้กล่าวมาบ้างแล้วในหัวข้อนันทนาการ ท่านอาจเข้าร่วมสมาคมหรือชมรมได้ในหลายฐานะ เช่น เป็นผู้จัดการ ผู้สอน ผู้บริการ หรือสมาชิกเฉย ๆ ในบรรดาสมาคม ชมรม หรือองค์กรต่าง ๆ ที่ดีที่สุดคือ สมาคมหรือองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น เพราะจะทำให้ท่านได้สัมผัสกับคนหนุ่มสาว ทำให้ช่องว่างระหว่างวัยหายไป

- กลุ่มการเมือง สำหรับผู้สนใจในทางการเมือง

- กลุ่มเฉพาะทาง เช่น กลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กลุ่มผู้บริโภค กลุ่มสิทธิมนุษยชน

การทำงานที่ได้รับค่าตอบแทน

กิจกรรมท้ายสุดแต่ก็สำคัญไม่น้อยคือ การทำงานที่ได้รับค่าตอบแทน ท่านอาจพอใจที่จะทำงานเช่นนี้ ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัว เพื่อคงความกระฉับกระเฉงมีชีวิตชีวาเอาไว้ หรืออาจต้องทำเพื่อหารายได้เพิ่มเติมจากรายได้ประจำที่ไม่เพียงพอ

การรับจ้างหลังเกษียณอายุการงานอาจเป็นโอกาสในการเริ่มงานใหม่ ถ้าท่านตัดสินใจเช่นนี้ท่านต้องวางแผนล่วงหน้าไว้ก่อนในขณะที่ยังไม่เกษียณอายุเพื่อหาความรู้ในงานใหม่ มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

○ ถ้าท่านทำงานธุรกิจ วิชาชีพ หรือการค้า ของท่านเอง ท่านควรกำหนดว่า เมื่อใดที่ท่านปรารถนาจะเกษียณอายุการงานทั้งหมด หรือเป็นบางส่วน เพื่อเป็นอิสระในชีวิตเกษียณอย่างจริงจัง

○ ถ้าท่านเป็นลูกจ้าง นายจ้างอาจเตรียมตัวให้ท่านอยู่ต่อไปเมื่อท่าน

เกษียณอายุการงานแล้ว หรือไม่ท่านอาจต้องหางานใหม่ ท่านอาจต้องยอมรับค่าจ้างในระดับต่ำกว่าที่เคยได้รับ

○ สำหรับผู้มีวิชาชีพเฉพาะตัว หรือมีความชำนาญในบางเรื่อง ท่านอาจตั้งบริษัทของท่านเอง เช่น แพทย์ นักบัญชี วิศวกร ฯลฯ หรือให้คำปรึกษา หรือเปิดการสอน ยกตัวอย่างเช่น ช่างเครื่องยนต์ที่เกษียณอายุอาจเสนอแก้เครื่องยนต์ให้แก่บุคคลทั่วไป ผู้มีความรู้ทางบัญชีอาจเสนอขายบริการด้านบัญชีให้แก่ธุรกิจเล็ก ๆ ได้ ครูอาจเปิดสอนพิเศษ ตำรวจอาจไปเป็นพนักงานรักษาความปลอดภัย ฯลฯ

○ ท่านอาจทำงานที่ชอบเป็นงานอดิเรก แต่จากงานอดิเรกนั้นอาจนำมาซึ่งรายได้ เช่น การทำสวน การตบแต่ง การปรุงอาหาร การเย็บเสื้อ การวาดรูป การเลี้ยงไม้ดอก ฯลฯ

○ ถ้าท่านไม่ได้เตรียมตัวเพื่องานใหม่ และไม่มีวิชาชีพหรือความชำนาญอื่นใดติดตัว ท่านอาจต้องยอมทำงานทุกอย่างที่หาได้ วิธีนี้ต้องการการปรับตัวในงานใหม่ค่อนข้างมาก

บ ท ที่ ๖

ความสัมพันธ์กับผู้อื่น



เป็นธรรมดาของมนุษย์ที่ต้องอยู่ร่วมกันในสังคม ไม่มีใครอยู่คนเดียวในโลกได้ ชีวิตจะมีความหมาย และมีชีวิตชีวาเมื่อมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ยิ่งอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยชรา ยิ่งจำเป็นและสำคัญที่ต้องพยายามคงความสัมพันธ์กับผู้อื่นไว้ เพราะผู้อื่น

- จะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่โดดเดี่ยว
- จะทำให้อารมณ์ดีขึ้นและกระตุ้นชีวิตจิตใจ
- จะช่วยทำกิจกรรมบางอย่างซึ่งทำคนเดียวไม่ได้ ยิ่งผู้สูงอายุมี

กิจกรรมหลายอย่างที่หนักเกินไปที่จะทำคนเดียว

ความสัมพันธ์กับคนอื่นนั้น ถ้าพิจารณาดูตั้งแต่เยาว์วัยเป็นต้นมา ในขณะที่ท่านเป็นเด็กเล็กก็มีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง และญาติมิตร ลุง ป้า น้า อา รวมทั้งเพื่อนของครอบครัว เป็นความสัมพันธ์แบบพื้นฐาน ต่อมาเมื่อเข้าโรงเรียนและโตขึ้น ท่านก็จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งเมื่อต้องทำงาน การงานจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้นอีก พูดได้ว่า ทุก ๆ กิจกรรมของชีวิตจะนำมาซึ่งโอกาสตามธรรมชาติที่จะต้องสัมพันธ์กับคนอื่น

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ กิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ความสัมพันธ์กับคนอื่นก็ลดลง หรือหยุดตามไปด้วย ลูกของท่านต่างโตขึ้นและเป็นตัวของตัวเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป บางท่านคู่ชีวิตอาจจากไปโดยถึงแก่กรรม หรือหย่าร้าง ในขณะเดียวกันความสัมพันธ์กับคนอื่นที่ยังมีอยู่ก็ค่อย ๆ ผุกร่อนหายไปตามธรรมชาติ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จัก แยกย้ายไปอยู่ที่อื่นหรือตายจากไป

ดังนั้น จึงจำเป็นและคุ้มค่าที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่เรามีกับผู้อื่น และหาทางคงสภาพไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธภาพใหม่ ๆ ขึ้นมา

ครอบครัว

ความผูกพันในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์พื้นฐานดังได้กล่าวแล้ว และเป็นความสัมพันธ์ในสายเลือดที่แน่นแฟ้นยืนนาน ครอบครัวของคนตะวันออก โดยเฉพาะครอบครัวคนไทย ให้คุณแก่ผู้สูงอายุดีกว่าครอบครัวของคนตะวันตก เขาเรียกครอบครัวของคนไทยหรือภาคตะวันออกว่าเป็นชนิดครอบครัวขยาย (extended family) กล่าวคือ พ่อแม่ลูกอยู่ด้วยกัน และเมื่อลูกมีครอบครัวอีกก็ขยายบ้านให้ใหญ่ขึ้น พ่อแม่ก็ช่วยเลี้ยงดูหลานต่อไปอีก เมื่อพ่อแม่แก่ตัวลง ลูกก็ช่วยเลี้ยงดูพ่อเป็นการทดแทนบุญคุณ ผิดกับครอบครัวชาวตะวันตก

ที่เรียกว่า ครอบครัวเดี่ยว (single family) ซึ่งในครอบครัวมีพ่อแม่ลูก เมื่อลูกโตแล้วก็แยกตัวออกไปตั้งครอบครัวใหม่ไม่อยู่กับพ่อแม่ พ่อแม่ก็คงอยู่โดดเดี่ยวต่อไปจนแก่เฒ่าไม่มีใครเลี้ยงดู เมื่อดูแลตัวเองไม่ไหวก็ไปอยู่บ้านคนชราที่รัฐฯ จัดขึ้นเป็นสวัสดิการ

ถ้าเปรียบดูวิถีชีวิตครอบครัวแบบไทยกับแบบฝรั่งแล้วจะเห็นว่า แบบไทยเราเป็นแบบฉบับที่ดี เมื่อผู้เขียนมีโอกาสเดินทางไปดูงานเรื่องผู้สูงอายุรอบโลกปี ๒๕๒๕ ได้แวะไปที่ประเทศสหรัฐอเมริกาได้คุยกับศาสตราจารย์นายแพทย์ท่านหนึ่งแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เมื่อคุยถึงเรื่องครอบครัวแล้วศาสตราจารย์ท่านนั้นเห็นว่าวิถีครอบครัวแบบขยายของเราดีกว่าแบบครอบครัวเดี่ยวของเขา เขาอยากมีวิถีครอบครัวแบบของเรา แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนได้ เพราะวิถีครอบครัวแบบขยายทำให้ผู้สูงอายุอยู่ได้อย่างมีความสุข เป็นมิ่งขวัญของบุตรหลาน และเป็นการให้ประโยชน์เกื้อกูลกันทั้งคนหนุ่มคนแก่

ในโอกาสนี้จึงใคร่ขอเสนอแนะไว้ว่า

๐ ครอบครัวแบบไทย พ่อแม่อยู่กับลูกหลาน ลูกดูแลพ่อแม่นั้นเป็นการดีแล้ว อย่าได้ตามก้นฝรั่งไปว่าพ่อแม่แก่แล้วส่งไปอยู่บ้านพักคนชรา วิธีเช่นนี้ผู้เขียนเห็นว่าเป็นบาปไม่พึงกระทำ ถ้าท่านดูแลพ่อแม่ของท่าน ลูกของท่านซึ่งเฝ้าดูสิ่งที่ท่านกระทำอยู่ก็จะดูแลท่านเมื่อท่านชราเหมือนกับที่ท่านดูแลพ่อแม่ ในทางกลับกันถ้าท่านละทิ้งพ่อแม่มิได้ดูแลเท่าที่ควร ลูกของท่านก็จะละทิ้งท่านเช่นเดียวกัน

๐ ครอบครัวบางครอบครัวมีลูกหลายคน ไม่สามารถจะอยู่ด้วยกันได้หมด ในภาวะเช่นนี้ก็เป็นเรื่องที่ต้องมีการแยกครอบครัวไป แต่จะต้องมีลูกบางคนที่อยู่ดูแลพ่อแม่

๐ เพื่อให้บรรยากาศในครอบครัวเป็นไปตามความเป็นจริง เมื่อพ่อแม่เข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ไม่อยู่ในฐานะผู้ผลิตเพื่อนำรายได้มาเลี้ยงครอบครัว

ก็ต้องยกฐานะหัวหน้าครอบครัวให้แก่ลูกเสีย ส่วนพ่อแม่ควรลดฐานะมาเป็นผู้อยู่อาศัยและให้คำปรึกษาเท่านั้น

○ ไม่เป็นการสมควรที่จะส่งเสริมให้มีบ้านผู้สูงอายุ หรือส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไทยที่มีลูกหลานแยกตัวออกไปอยู่บ้านผู้สูงอายุแบบสังคมตะวันตก เพราะจะทำให้สัมพันธภาพขาดหายไป จะทำให้ผู้สูงอายุโดดเดี่ยวและหงอยเหงา ไม่มีความสุขอื่นใดของผู้สูงอายุจะมากไปกว่าความสุขที่ได้อยู่กับลูกหลาน

○ เมื่อท่านมีอายุมากขึ้นก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณอายุการงาน ท่านควรจัดการเรื่องครอบครัวไว้ให้แน่ชัด ถ้าท่านมีลูกไม่มาก มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดีก็อาจไม่มีปัญหาในเรื่องครอบครัวขยาย แต่ถ้าท่านมีลูกหลายคนและสถานภาพทางเศรษฐกิจไม่เอื้ออำนวย ท่านต้องคิดให้รอบคอบว่าท่านจะจัดการเรื่องครอบครัวของท่านอย่างไร ให้ลูกอยู่ดูแลท่านได้ในยามแก่เฒ่า โดยให้สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูกคงแน่นแฟ้นอยู่ได้ ซึ่งจะทำให้ท่านมีความสุขในบั้นปลายแห่งชีวิต

เพื่อนฝูง

เพื่อนฝูงเหมือนครอบครัว เป็นสมบัติที่มีค่ามาก ยิ่งเพื่อนฝูงที่เคยร่วมทุกข์ร่วมสุขเชื่อถือและเข้าใจกันมา มันจะช่วยให้ชีวิตมีความสุขอย่างมาก ดังนั้นท่านต้องรักษาสัมพันธภาพนั้นไว้ให้ดี แต่อย่างไรก็ตามท่านยังจำเป็นจะต้องหาเพื่อนกลุ่มใหม่อีก ยิ่งเมื่อท่านอยู่ในวัยกลางคน และเมื่ออายุผ่านไปมากขึ้น ท่านอาจอายุยืนกว่าเพื่อน ๆ ทำให้เพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันลดลง ถ้าท่านมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้นในวัยกลางคน เพื่อนที่อายุอ่อนกว่าท่านจะมาเป็นเพื่อนแทนคนที่ตายไปก่อนท่านได้เป็นอย่างดี

คนบางคนมีพรสวรรค์ในการคงสภาพความเป็นเพื่อนและหาเพื่อนใหม่ได้เสมอ เขาเหล่านี้มักจะมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่เสมอและส่วนใหญ่

จะเป็นผู้ที่

- แสดงความสนใจและยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่นเสมอ
- คอยช่วยเหลือและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเสมอ
- มองโลกในแง่ดีและมีความสุขอยู่บนใบหน้าตลอดเวลา
- กล่าวได้ว่ามิตรภาพขึ้นอยู่กับการให้และการรับโดยเท่าเทียมกัน แต่เขาเหล่านี้จะยึดตัวเป็นที่ตั้งน้อยที่สุด
- ไม่เรียกร้องความเห็นใจและไม่เป็นผู้ที่บ่นไม่รู้จบ

มิตรภาพจะเกิดขึ้นได้แม้จะต่างอายุกันค่อนข้างมาก ถ้าหากมิตรภาพนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน ยกตัวอย่างเช่น หญิงม่ายอายุ ๗๐ อยู่คนเดียว อาจมีสัมพันธภาพเป็นเพื่อนกับหญิงอายุ ๒๐ ปีที่เพิ่งคลอดลูกได้ หญิงผู้แก่กว่าอาจพึงพอใจที่ผู้อ่อนกว่าช่วยเหลือในการจับจ่ายซื้อของ และหมั่นมาเยี่ยมคุยแก้เหงา ในขณะเดียวกันหญิงผู้อ่อนกว่าก็จะได้ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกว่าควรทำอย่างไร รู้จักการแก้ปัญหาเวลาเด็กเจ็บไข้เล็ก ๆ น้อย ๆ และอาจฝากฝังให้เลี้ยงลูกในบางโอกาสที่จำเป็น เช่นนี้เป็นต้น เพื่อนต่างวัยก็จะเกิดขึ้นจากการได้ประโยชน์ร่วมกัน

มีคนกล่าวว่า "เพื่อนคือของหวานแห่งชีวิต" ดังนั้นท่านต้องมีเพื่อน อย่าอยู่โดดเดี่ยวเดียวดายไร้เพื่อนฝูง ชีวิตจะอับเฉา

อย่าเป็นคนเซ็งชีวิต

เป็นการง่ายที่ผู้สูงอายุจะมีอาการเซ็งเกิดขึ้น โดยมัวแต่คำนึงถึงความหลัง หมดความสนใจในปัจจุบัน เมื่อเราอายุมากขึ้น เรามักจะคิดถึงแต่เรื่องในอดีต และอยากฟังแต่เรื่องเก่า ๆ แม้เพลงก็อยากฟังเพลงเก่า ๆ อย่างไรก็ตามจำไว้ว่าถ้าอดีตกลายเป็นสิ่งสำคัญมาก อดีตจะบดบังปัจจุบันและมันจะทำให้คนรอบ ๆ ข้างเบื่อท่าน เพราะเขาเหล่านั้นมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

ถ้าท่านได้ลองทำตามคำแนะนำในบทต่าง ๆ ที่ผ่านมาทั้งหมด ท่านจะ

เป็นผู้สูงอายุที่ยังกระฉับกระเฉงและเซ็งน้อยที่สุด และท่านจะไม่เป็นคนน่าเบื่อในสายตาคนอื่น ดังนั้นลองตรวจสอบดูท่านเองซิว่า ท่านเป็นดังนี้ไหม

- หวนคิดถึงแต่ความหลังเสมอ ๆ
- เล่าเรื่องเก่าซ้ำแล้วซ้ำอีก
- เวลามีการพบปะพูดคุยกับคนอื่น ท่านเป็นคนคุยคนเดียวและคุยแต่เรื่องเก่า ๆ

ถ้าเป็นดังนี้ต้องรีบปรับปรุงตัวเสียใหม่ โดยทำตามบทต่าง ๆ ที่กล่าวมาและ

○ สนใจในปัจจุบันให้มากยิ่งขึ้น

○ อย่าคิดและหวังว่า ทุกคนในครอบครัวจะต้องเชื่อฟังท่าน

○ จงฟังและให้โอกาสคนอื่นได้พูดคุยบ้าง และอย่านึกว่าการที่ท่านอายุมากแล้วจะต้องเป็นผู้ที่ถูกต้องเสมอไป

คนรุ่นที่อ่อนกว่า

การมีสัมพันธภาพอย่างใกล้ชิดกับลูกหลาน คนในครอบครัว และเพื่อนฝูง จะเป็นสิ่งนำมาซึ่งความสุขเมื่ออายุมากขึ้น ธรรมดาจะมีการร่วมรู้ร่วมคิดเสมอ ระหว่างคนหนุ่มกับคนสูงอายุ ยกตัวอย่างเช่น หลานของท่านอาจมอบความไว้วางใจให้ท่านโดยการปรับทุกข์เรื่องส่วนตัวกับท่านมากกว่าพ่อแม่ของเขา ซึ่งบางครั้งไม่มีเวลาที่จะรับฟังและให้คำปรึกษาได้ จงให้โอกาสแก่เขาเหล่านั้น

ถ้าท่านไม่มีลูกหลาน เป็นการคุ้มค่าถ้าจะพยายามมีสัมพันธภาพกับคนรุ่นหลาน โดยลูกหลานของคนอื่นหรือลูกหลานของเพื่อนฝูง หรือผู้รู้จักในหมู่บ้าน ท่านอาจได้ประโยชน์จากการล่วงรู้ว่า คนรุ่นหนุ่มสมัยใหม่มีปัญหา

เช่นใด ท่านอาจช่วยแก้ปัญหาให้เขาได้ จากประสบการณ์ของท่านที่ผ่านมา ซึ่งจะทำให้ชีวิตมีความหมายมากยิ่งขึ้น

การหย่าร้าง

ในขณะที่ช่วงชีวิตยังอยู่ในวัยทำงาน คนที่ทำงานก็ต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งของชีวิตแยกตัวจากคู่สมรสไปอยู่กับการทำงานนอกบ้าน เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุการงาน ไม่ต้องไปทำงานแล้ว ดู ๆ ก็คล้ายจะเป็นโอกาสดีที่จะได้อยู่ร่วมกัน แต่บางกรณีหรือบางคนก็ต้องปรับตัวพอสมควร และบางคู่พบว่าเป็นการยากที่จะปรับตัว เช่น ถ้าชีวิตการแต่งงานก่อให้เกิดความกดดันอยู่แล้ว การต้องมาอยู่ด้วยกันตลอดทุกวันอาจถึงจุดแตกหัก ความเครียดจากที่ต้องปรับตัวจากการเกษียณอายุอาจทำให้ชีวิตคู่เพิ่มความเครียดมากยิ่งขึ้นไปอีก ยิ่งสามีที่เคยอยู่กับการทำงานทั้งวัน และไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจสำหรับการเกษียณอายุ เมื่อต้องนอนอยู่กับบ้านเฉย ๆ โดยทันทีทันใด ในขณะที่ภรรยาสาละวนอยู่กับงานบ้านและงานสังคมอื่น ๆ บ้าง ซึ่งสามีไม่เหมาะกับงานเหล่านั้น ทั้งสองฝ่ายจะต้องมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มิฉะนั้นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าอาจกลายเป็นเรื่องรุนแรงจนคุกคามชีวิตสมรสก็เป็นได้

การหย่าร้างเป็นเรื่องสำคัญ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต โดยเฉพาะคู่สามีภรรยาที่อยู่กันมาแล้วเป็นเวลานาน ๆ ดังนั้นก่อนจะเกิดปัญหาเช่นนี้โปรดพิจารณาทำสิ่งดังต่อไปนี้ก่อน

○ หาสาเหตุให้แน่ชัดว่า อะไรกันแน่นำไปสู่ความต้องการหย่าร้าง ถ้าหาเหตุได้ถูกต้องอาจนำไปสู่การแก้ปัญหาได้

○ ปรึกษาปัญหากับเพื่อนฝูง กับผู้ซึ่งท่านเชื่อถือ

○ ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้มีประสบการณ์ในปัญหาเหล่านี้ เช่น จิตแพทย์ ผู้อาวุโส นักกฎหมาย พระ เป็นต้น

๐ ถามตัวเองว่า การแต่งงานที่ไม่พึงพอใจยังดีกว่าการหย่าหรือไม่ เพราะการที่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวหลังจากการใช้ชีวิตคู่มาแล้วหลายปีจะเป็นเรื่องลำบาก ยิ่งถ้าท่านเป็นคนมีเพื่อนไม่มาก

๐ พิจารณาทางออกอื่น เช่น ลองแยกกันอยู่ชั่วคราว อาจทำให้ดีขึ้น

๐ ถ้าหากท่านยังต้องการหย่า คิดให้ละเอียดว่า ท่านจะอยู่ที่ไหน สถานภาพการเงินเป็นอย่างไร ท่านต้องหางานทำหรือไม่ ฯลฯ

การสูญเสียคู่ชีวิต

ถ้าการหย่าร้างเป็นประสบการณ์ที่เจ็บปวดแล้ว การสูญเสียสามีหรือภรรยาที่รักที่อยู่ด้วยกันมานานปี ยิ่งเจ็บปวดมากกว่า และผลที่ตามมาคือความเงียบเหงาเปล่าเปลี่ยว และโศกสลดอันยาวนาน

ความจริงทุกคนเกิดมาย่อมต้องถึงวันตายไม่วันใดก็วันหนึ่งเป็นเรื่องที่หนีไม่พ้น โดยเฉพาะผู้หญิงที่ต้องสูญเสียสามีไป เพราะแนวโน้มของอายุขัยผู้หญิงจะอายุยืนกว่าผู้ชาย ทุกคนย่อมไม่ปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่อย่างโศกเศร้า เหงาหงอย จึงไม่ใช่เรื่องฉลาดที่จะปิดใจไม่คิดถึงเรื่องเหล่านี้เอาเสียเลย เราอาจจะจัดการกับเรื่องนี้ได้ดีที่สุดถ้าเราได้วางแผนเตรียมตัวไว้ก่อน ดังนั้นอย่าได้กลัวหรือหวั่นไหวที่จะพูดถึงเรื่องความตายกับคู่สามีหรือภรรยา และเริ่มทำในสิ่งซึ่งสามารถทำได้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ เพื่อให้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างสะดวกสบาย ยกตัวอย่างเช่น ถ้าท่านเป็นคนดูแลเรื่องการเงิน เรื่องทางกฎหมาย และภาษีของบ้าน จงจัดการเรื่องเหล่านั้นให้เป็นระเบียบ และทำให้ผู้อื่นสามารถทำแทนท่านได้

มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๐ เก็บหลักฐาน เอกสาร เกี่ยวกับการเงินและทรัพย์สินตลอดจนการลงทุนรวมกันไว้ในที่ปลอดภัย และทำลำดับเรื่องไว้ให้คนอ่านอ่านแล้วเข้าใจได้โดยไม่ผิดพลาด

○ ในขณะที่ท่านจ่ายเงินชำระอุปโภคต่าง ๆ เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ ค่าเช่า หรือได้รับเงินค่าเช่า ค่าจำนอง จำนำ ฯลฯ ให้ทำหลักฐานเก็บใบเสร็จไว้ให้เรียบร้อย และเลือกทิ้งหลักฐานที่หมดอายุไปเสียให้หมด

○ แยกบัญชีเจ้าหนี้หรือสิ่งที่ต้องชำระเงินออกไว้ให้ชัดเจน

○ เก็บรายการใช้จ่ายประจำวัน เพื่อผู้ทำการแทนจะได้รู้ว่าจะต้องใช้จ่ายอะไรบ้าง

○ เก็บสำเนาข้อตกลงหลักฐานต่าง ๆ หรือบันทึกไว้ว่ามันอยู่ที่ไหน

○ ทำรายชื่อบุคคลที่ต้องติดต่อ รวมทั้งที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ไว้ให้ชัดแจ้ง

○ เลือกบุคคล ๑-๒ คน ซึ่งท่านคิดว่าเชื่อถือได้ และบอกให้ทราบถึงสิ่งที่ท่านเตรียมไว้ทั้งหมด

○ การหัดทำงานบ้านให้เป็น เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ แม้จะดูว่าเป็นเรื่องธุระไม่ใช่ก็ตาม แต่สักวันหนึ่งเมื่อท่านอยู่คนเดียวท่านอาจต้องทำ เช่น ผู้หญิงหลายคนอาจไม่รู้ว่าการต่อฟิวส์ไฟฟ้าทำอย่างไร ต่อสายปลั๊กไฟทำอย่างไร หรือผู้ชายบางคนไม่รู้เรื่องการปรุงอาหารเอาเสียทุกอย่าง แม้แต่หุงข้าว ไข่เจียว การเรียนรู้งานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ไม่ได้มุ่งหวังให้ท่านต้องทำ เป็นแต่ต้องรู้ไว้เพื่อสักวันหนึ่งจำเป็นต้องทำ

เพศสัมพันธ์

โดยทั่วไปคนมักนึกกันว่า เรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของคนหนุ่มสาวแล้วผ่านไปอย่างเงียบ ๆ เข้าสู่วัยกลางคน และเห็นว่าเป็นเรื่องผิดปกติสำหรับผู้สูงอายุ ความคิดเช่นนี้ไม่ถูกต้องทีเดียว ความเป็นจริง ในบุคคลทั่วไป ความต้องการทางเพศและความสามารถทางเพศยังคงมีอยู่ และแตกต่างกันค่อนข้างมากในแต่ละบุคคลเมื่ออายุมากขึ้น ถึงแม้ว่าสรีระและกายภาพจะเปลี่ยนแปลงไปกับความชรา ทำให้เกิดความเชื่องช้าลงในปฏิกิริยาตอบสนองทาง-

› การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องปกติ ไม่มีโทษ แต่กลับเป็นประโยชน์สำหรับรายที่หาคู่ตอบสนองไม่ได้

› ถ้าท่านมีปัญหาทางเพศอย่าลังเลใจที่จะหาข้อแนะนำจากแพทย์หรือจิตแพทย์ เขาจะให้ความกระจ่างแก่ท่านได้

› การที่จิตใจยังมีความต้องการทางเพศสัมพันธ์ แต่สภาพร่างกายปวกเปียกไม่ตอบสนอง ซึ่งมักเกิดกับเพศชาย สาเหตุส่วนใหญ่มาจากเรื่องทางจิตใจ และความไม่ร่วมมือ-ไม่สนับสนุน-ไม่ช่วยเหลือของฝ่ายหญิง หากได้แก้ปัญหาทางสุขภาพจิต และได้รับความร่วมมือจากฝ่ายหญิงด้วยดีก็จะสามารถแก้ปัญหาได้

บ ท ที่ ๗

การเงิน-ทรัพย์สิน



สถานภาพทางการเงิน

โดยทั่วไปผู้เกษียณอายุการงานหรือผู้สูงอายุจะมีรายได้ลดลง แต่ผู้สูงอายุมักจะไม่ค่อยคิดถึง หรือคิดถึงก็สายไปเสียแล้ว ทำให้ต้องลดมาตรฐานการครองชีพลงเพื่อให้สมสถานภาพทางการเงิน ทางที่ดีควรจะได้มีการวางแผนเตรียมการด้านการเงินไว้ให้รอบคอบ เพื่อท่านจะได้กระทำสิ่งที่อยากทำเมื่อเกษียณอายุการงานแล้ว โดยมีมาตรฐานการครองชีพอย่างที่เคยเป็นและไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ้มใจ

สิ่งแรกที่เป็นคำถามและท่านต้องตอบให้ได้คือ ท่านจะจัดการกับงบประมาณรายรับ-รายจ่าย หลังเกษียณอายุการงานอย่างไร ถ้าท่านคิดเรื่องนี้ไว้แต่เนิ่น ๆ ก่อนเกษียณอายุ ท่านก็ต้องรู้ว่ารายได้และรายจ่ายหลังเกษียณอายุจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร คำตอบอาจหาได้ง่ายถ้าเป็นเวลาใกล้ ๆ กับการเกษียณอายุ เพราะค่าครองชีพอาจยังไม่เปลี่ยนแปลง แต่คำตอบจะหาได้ยากขึ้น ถ้าวางแผนก่อนเกษียณอายุเป็นเวลานาน ๆ แต่อย่างไรก็ตาม ท่านก็ต้องวางแผนและคาดคะเนความเปลี่ยนแปลงให้ได้ ใคร่เสนอแนะเป็นข้อ ๆ ไว้ดังนี้

○ ควรทำงบประมาณเป็นปี จะดีกว่าทำเป็นเดือน เพราะท่านอาจหลงลืมรายได้หรือรายจ่ายที่มีช่องเว้นระยะนาน ๆ หรือไม่สม่ำเสมอ เช่น ค่าธรรมเนียมใบอนุญาตรายปี ภาษีต่าง ๆ เป็นต้น หรือท่านอาจคำนวณงบประมาณผิดพลาดได้ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้งบประมาณคลาดเคลื่อนได้

○ ท่านควรทำงบประมาณอย่างคร่าว ๆ ก่อนแล้วค่อยทำรายละเอียดในภายหลัง ถ้าท่านมีกิจการที่สลับซับซ้อนหรือหลายอย่าง ท่านอาจต้องจ้างหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ชำนาญ โดยเฉพาะในเรื่องภาษีต่าง ๆ

○ ถ้างบประมาณของท่านมีผลออกมาว่า รายจ่ายเกินรายรับ ท่านจะต้องพิจารณาหาทางเพิ่มรายได้ หรือมิฉะนั้นก็ต้องตัดรายจ่ายลง

○ ต้องทำงบประมาณออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรม อย่าปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านไปโดยไม่ทราบล่วงหน้า ซึ่งจะทำให้ท่านลำบากแก้ไขได้ยาก

การเพิ่มรายได้หลังเกษียณอายุการงาน

มีวิธีง่าย ๆ วิธีหนึ่งในการเพิ่มรายได้หลังเกษียณอายุคือ หางานทำจะเป็นงานเฉพาะบางช่วงเวลา หรือเต็มเวลา ก็แล้วแต่สถานการณ์และ

สิ่งแวดล้อม อย่างไรก็ตาม ก่อนจะกระทำดังกล่าวต้องคิดให้รอบคอบว่าจะมีผลกระทบต่อบำนาญหรือภาษีที่ต้องจ่ายเพิ่มหรือไม่

ถ้าท่านเริ่มเตรียมการแต่เนิ่น ๆ เช่น ประมาณ 10 ปีล่วงหน้าก่อนเกษียณอายุ โดยเริ่มออมทรัพย์ให้ได้จำนวนเงินเพียงพอ เมื่อท่านเกษียณอายุก็นำเงินที่สะสมได้ไปลงทุนในกิจการที่มีความเสี่ยงต่ำ เช่น ฝากธนาคารกินดอกเบี้ย หรือลงทุนในธุรกิจที่มั่นคง ฯลฯ บางท่านมีบ้านหลังใหญ่แต่มีความจำเป็นในการใช้สอยลดลง ก็อาจแบ่งให้เช่าหรือขาย เพื่อนำเงินมาลงทุนในกิจการที่มั่นคงต่าง ๆ

นายจ้างบางคนอาจเสนอให้ท่านรับเงินบำเหน็จ (เงินก้อน) แทนการรับบำนาญ ให้พิจารณาเรื่องนี้ให้รอบคอบ เพราะเมื่อตกลงใจแล้วจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ และจะมีผลกระทบต่อการเงินของท่านตลอดชีวิต ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจ

การประหยัดรายจ่าย

ความเป็นจริงมีว่า "รายได้มากจ่ายมาก ก็ไม่เหลือ รายได้น้อยจ่ายน้อย ยังมีเหลือ" ดังนั้น การลดรายจ่ายหรือการประหยัดจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยท่านได้ มีข้อเสนอแนะดังนี้

๑ อย่าประมาทในเรื่องการใช้จ่าย จงใช้จ่ายในเรื่องที่สมควรอย่าติดนิสัยเดิมที่เคยใช้จ่ายเพราะความจำเป็นทางสังคม เมื่อความจำเป็นหมดไปแล้ว ก็ควรจะงดการใช้จ่ายนั้น ๆ ลงเสีย

๒ จะเป็นการง่ายกว่าที่จะลดค่าใช้จ่ายใหญ่ ๆ ลง แทนการตัดรายจ่ายเล็ก ๆ น้อย ๆ หยุมหยิม

๓ จงลด-ละ-เลิก อบายมุข เช่น ดื่มเหล้า เล่นการพนัน สูบบุหรี่ ฯลฯ เพราะสิ่งเหล่านี้นอกจากจะไม่ก่อประโยชน์แล้วยังก่อโทษอีกด้วย

พินัยกรรม

ผู้สูงอายุบางท่านมีสถานภาพทางเศรษฐกิจดี จะไม่มีปัญหาเรื่องรายได้-รายจ่าย แต่กลับมีปัญหาเรื่องการแบ่งทรัพย์สมบัติให้แก่ทายาท เพราะฉะนั้นเพื่อเป็นการป้องกันความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้นหากท่านถึงแก่กรรมโดยปัจจุบันทันด่วน การทำพินัยกรรมไว้ให้เรียบร้อยก็เป็นสิ่งที่พึงกระทำ มีข้อเสนอแนะดังนี้

๐ การแบ่งทรัพย์สมบัติบางส่วนให้แก่ทายาท ในขณะที่มีชีวิตอยู่ เพื่อให้ทายาทนำไปตั้งตัวหรือตั้งครอบครัวใหม่ ก็เป็นสิ่งพึงกระทำ แต่ก็มีตัวอย่างมากมายเกี่ยวกับปัญหาการแบ่งทรัพย์สมบัติให้แก่ทายาทก่อนถึงแก่กรรม เช่น เมื่อแบ่งไปแล้วผู้สูงอายุกลับไม่มีทรัพย์สมบัติเหลือพอใช้จ่ายส่วนตัว หรือทายาทบางคนไม่พอใจในการแบ่งทรัพย์สมบัติ ทำให้เกิดปัญหาแก่ผู้สูงอายุในภายหลัง ดังนั้น ก่อนที่จะมีการแบ่งทรัพย์สมบัติจงพิจารณาให้รอบคอบ

๐ บางคนนิยมทำพินัยกรรมเอาไว้ เมื่อถึงแก่กรรมจึงยินยอมยกทรัพย์สมบัติให้ลูกหลาน ถ้าท่านคิดจะทำพินัยกรรมจงติดต่อผู้รู้ในเรื่องนี้ อาจเป็นนักกฎหมาย หรือเจ้าหน้าที่อำเภอในท้องถิ่น อย่าทำเอง เพราะเป็นเรื่องทางกฎหมาย

บ ท ที่ ๘
บ้านที่อยู่อาศัย



เมื่อใกล้จะเกษียณอายุการงานท่านควรจะต้องคิดตัดสินใจว่าท่านจะอยู่บ้านไหน บ้านชนิดใดที่ท่านต้องการใช้ชีวิตอยู่เมื่อเกษียณอายุ มีหัวข้อที่น่านำมาพิจารณาดังต่อไปนี้

จะย้ายบ้านไปอยู่ที่ใหม่หรือไม่

การจะตอบคำถามนี้ควรพิจารณาเงื่อนไขต่าง ๆ ดังนี้

๐ บ้านที่อยู่ปัจจุบันตั้งอยู่ในทำเลที่ท่านปรารถนาจะอาศัยอยู่ในบั้นปลายของชีวิตหรือไม่ ในการพิจารณาเรื่องนี้มีปัจจัยที่น่าคำนึงถึงหลายปัจจัย เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง บ้านอยู่ไกลจากชุมชนหรือไม่ บ้านที่อยู่ไกลจากแหล่งบริการมาก ๆ จะไม่สะดวกสำหรับผู้สูงอายุที่ลำบากในการเคลื่อนไหว

๐ ขนาดของบ้านเหมาะสมกับชีวิตของท่านหลังเกษียณอายุหรือไม่ ถ้าบ้านนั้นใหญ่เกินไป อาจแบ่งให้คนอื่นเช่าได้

๐ แบบแปลนแผนผังของบ้าน และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ยกตัวอย่างเช่น บ้านที่สูงหรือมีหลายชั้นเกินไป ต้องขึ้นบันไดไปยังส่วนต่าง ๆ ของบ้าน ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ บริเวณและอุปกรณ์ห้องน้ำมีและอยู่ในที่ใช้ได้สะดวกหรือไม่ การระบายอากาศเป็นอย่างไร

๐ การดูแลรักษาบ้าน ถ้ามีสวนใครจะเป็นผู้ดูแล ค่าใช้จ่ายเรื่องนี้มีพอหรือยัง ถ้าเป็นบ้านใหญ่ ท่านและคู่สมรสจะดูแลไหวหรือไม่ งบประมาณเรื่องคนใช้มีเพียงพอหรือไม่ เงื่อนไขต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นข้อมูลในการตัดสินใจว่าจะอยู่บ้านเดิมหรือย้ายไปอยู่บ้านที่เหมาะสมกับท่าน

๐ ถ้าท่านตกลงใจย้ายบ้าน ต้องรีบทำแต่เนิ่น ๆ จะได้มีเวลาปรับปรุงบ้านใหม่ให้เหมาะสม เพื่อที่จะอยู่ได้นาน ๆ

๐ จงอย่าคิดในทางเพ้อฝันมากจนเกินไป แต่จงคิดในทางที่เป็นไปได้จริง ๆ ข้อแนะนำนี้ดูคล้ายจะไม่จำเป็น แต่จากประสบการณ์ที่ผ่านมาผู้สูงอายุมักผิดพลาดในเรื่องนี้ค่อนข้างสูง ตัวอย่างเช่น หากท่านมีชีวิตอยู่ในกรุงตลอดเวลาแล้วฝันจะไปอยู่กระท่อมหรือสร้างบ้านนอกเมืองที่สงบเงียบห่างไกลผู้คน ซึ่งสุดท้ายเมื่อลงทุนสร้างแล้วก็อยู่ไม่ได้ด้วยเหตุและปัจจัยหลายประการ ถ้าคิดว่าต้องการอยู่บ้านนอกเมืองจริง ๆ ให้ทดลองดูก่อนและทดลองทุกฤดูกาล เพราะในชนบทฤดูกาลแต่ละฤดูกาลแตกต่างกันค่อนข้างมาก

การอยู่ที่เก่า-ปรับปรุงบ้านเก่า

ถ้าท่านไม่ต้องการย้ายบ้าน หรือไม่อยู่ในฐานะที่จะย้ายได้ ควรที่จะได้ทำการปรับปรุงบ้านเก่าให้เหมาะสมกับที่ท่านต้องการ และเหมาะกับวัยที่มีอายุขึ้น บ้านที่สะดวกสบายและอยู่ได้ง่าย ๆ เป็นเรื่องที่ควรลงทุน เพื่อท่านจะได้มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

ในการปรับปรุงบ้านเก่ามีข้อเสนอแนะดังนี้

○ ทำเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้แน่ใจว่าบ้านท่านอยู่ได้ง่ายและปลอดภัย (จะได้กล่าวละเอียดในหัวข้ออุบัติเหตุอีกครั้งหนึ่ง)

○ ถ้าเป็นบ้านของท่านเอง อุปกรณ์เครื่องใช้ให้คิดถึงคุณภาพและประสิทธิภาพ สะดวกและประหยัดในเรื่องการใช้ไฟฟ้า เช่น เครื่องปรับอากาศต้องคิดถึงค่าไฟฟ้าที่จะตามมา

○ พยายามปรับปรุง ซ่อมแซม เพิ่มเติม เปลี่ยนวัสดุต่าง ๆ ใหม่ เสียแต่เนิ่น ๆ ในขณะที่ท่านยังมีรายได้ หรือสามารถทำได้ด้วยตัวเอง อย่าคาดหวังว่าท่านจะทำสิ่งเหล่านี้เองหลังเกษียณอายุ

การไปอยู่บ้านพักคนชรา

มีบ้านพักคนชราของทางราชการและองค์กรการกุศลตั้งอยู่ตามจังหวัดใหญ่ ๆ โดยมากบ้านพักประเภทนี้จะรับเฉพาะผู้ที่ขัดสนและไม่มีญาติพี่น้องดูแล บางแห่งรับเฉพาะผู้ที่ช่วยเหลือตนเองได้

การเข้าอยู่อาศัยในบ้านพักประเภทนี้จะต้องศึกษาสอบถามระเบียบการของแต่ละแห่งว่ามีเงื่อนไขอย่างไรบ้าง

มีข้อเสนอแนะดังนี้

○ การเข้าอยู่ในบ้านพักคนชรา ย่อมไม่มีความเป็นอิสระ เพราะอยู่กันเป็นจำนวนมาก จำเป็นต้องมีกฎมีระเบียบที่ท่านจะต้องปฏิบัติตาม และมีผู้ดูแลควบคุม

ถ้าเป็นไปได้ลองไปเยี่ยมบ้านพักดังกล่าวดูก่อน คุยกับเจ้าหน้าที่และผู้อยู่อาศัยดูว่าจะเหมาะกับนิสัยของท่านหรือไม่ ยิ่งท่านใช้เวลาสัมผัสมากเท่าใด ท่านก็จะมีข้อมูลในการตัดสินใจได้มากขึ้นเท่านั้น

๐ ส่วนใหญ่บ้านพักดังกล่าวมักจะรับเฉพาะผู้ที่มีอายุมากแล้วเป็นส่วนใหญ่ เช่น อายุ ๗๐ ปีขึ้นไป และต้องไม่เป็นโรคติดต่ออันตราย

ท่านอย่าหวังว่าจะได้รับบริการทุกอย่างที่ปรารถนา และอย่าหวังมากเกินไปว่าท่านจะได้รับการดูแลอย่างดีที่สุด เพราะเจ้าหน้าที่จะดูแลท่านตามหน้าที่เท่านั้น ย่อมแตกต่างจากการที่ลูกหลานคอยดูแล

บ ท ที่ ๙

อุบัติเหตุ



ทุกคนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ความว่องไวย่อมลดลง ประสาทสัมผัสและการตอบโต้ต่อสิ่งเร้าจะช้าลง การทรงตัว การได้ยิน การมองเห็น จะมีประสิทธิภาพลดลงทั้งนั้น มากไปกว่านั้นอาจมีความพิการบางอย่างเกิดขึ้นแทน กระดูกจะเปราะขึ้น บาดแผลฟกช้ำต่าง ๆ จะหายช้ากว่าปกติ อุบัติเหตุมักเกิดขึ้นในช่วงนี้มากกว่าและรุนแรงกว่า การพักฟื้นก็ใช้เวลานาน ดังนั้นต้องจำไว้ว่า การป้องกันไว้ก่อนเป็นดีที่สุด ซึ่งความจริงการป้องกันอุบัติเหตุเป็นเรื่องสำคัญยิ่งสำหรับทุกช่วงอายุ แต่สำหรับผู้สูงอายุยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น

อุบัติเหตุอาจเกิดได้หลายแห่งจะแยกเป็นหัวข้อใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

อุบัติเหตุในบ้าน

ตรวจสอบบ้านให้ทั่ว ถึงสิ่งที่จะนำมาซึ่งอุบัติเหตุได้ ถ้าพบก็จัดการปรับปรุงหรือย้ายออกไปเสีย บางทีอาจต้องย้ายเฟอร์นิเจอร์บางอย่างออกไป หรือบางทีก็ต้องปรับปรุงนิสัยของท่านใหม่เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุในบ้านสามารถแยกออกเป็นหลายลักษณะ การป้องกันอุบัติเหตุแต่ละลักษณะก็จะแตกต่างกันไป ดังนี้

๑. หกล้ม ในการป้องกันการหกล้มซึ่งพบบ่อยในผู้สูงอายุมีข้อเสนอแนะดังนี้คือ

○ รองเท้าต้องพอดี มียางกันลื่นที่พื้นรองเท้าแตะ หากมีไม่เพียงพออาจเป็นเหตุให้หกล้มได้

○ เฟอร์นิเจอร์ในบ้านที่กีดขวางทางเดิน หรือเฟอร์นิเจอร์ที่ไม่มั่นคง เวลาจับเพื่อพยุงตัวจะทำให้หกล้มได้

○ สายไฟจากปลั๊กไฟหรือสวิตช์ไฟต่าง ๆ อย่าวางบนพื้น เพราะอาจจะสะดุดหกล้มได้

○ ไม่ควรมีธรณีประตู ถ้าจำเป็นต้องมีก็ควรทาสีให้เห็นชัดเจน

○ แสงไฟในที่ต่าง ๆ ต้องสว่างพอ โดยเฉพาะทางเดินและบันได สวิตช์ไฟต้องอยู่ใกล้ ๆ ควรมีสวิตช์ไฟที่ส่วนบนสุดและล่างสุดของบันได และสวิตช์ที่ข้างประตูห้องทุกห้อง

○ เตียงนอนควรตั้งอยู่ในที่ที่จะไปถึงได้โดยสะดวกในความมืด

○ พื้นห้องไม่ว่าจะเป็นห้องนอน ห้องครัว ห้องรับแขก ให้หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ลื่น

○ ต้องแน่ใจว่าเสื่อหรือพรมเช็ดเท้าไม่ลื่น และขอบไม่สูงเกินไป เพราะจะทำให้สะดุดได้

○ อย่าลืมว่าการใส่ถุงเท้าเดินบนพื้นทำให้ลื่นได้

○ ราวบันไดจะต้องติดตั้งอย่างมั่นคง ถ้าเป็นไปได้ควรมีราวบันไดทั้ง ๒ ข้าง

○ บันไดที่เตี้ย ๆ ควรเปลี่ยนเป็นทางลาด โดยเฉพาะบันไดที่ชัน

○ ถ้าพื้นปูด้วยพรมหรือเสื่อให้แน่ใจว่าจะไม่สะดุด

○ ห้องน้ำเป็นที่ผู้สูงอายุลื่นหกล้มกันมาก ต้องวางพรมหรือวัสดุกันลื่นในอ่างน้ำหรือบนพื้นที่อาบน้ำ มีราวจับข้างอ่างน้ำหรือข้างห้องน้ำ สบู่ถ้าเป็นไปได้ควรผูกติดกับเชือก เพื่อป้องกันการที่สบู่หลุดจากมือและต้องก้มลงเก็บทำให้มีโอกาสลื่นล้มได้

○ หิ้งไม่ควรสูงเกินไปจนเอื้อมไม่ถึง อย่าเก็บของหนักบนหิ้งสูง

○ ถ้าต้องปีนบนเฟอร์นิเจอร์หรือหิ้ง เพื่อจัดผ้าม่านหรือเปลี่ยนดวงไฟ ต้องแน่ใจว่าวัสดุที่ท่านเหยียบมั่นคงพอ

๒. ไฟไหม้-น้ำร้อนลวก

○ อย่ายืนใกล้ไฟจนเกินไป

○ อย่าสูบบุหรี่บนที่นอนหรือบนเก้าอี้นอน เพราะถ้าหากหลับจะเกิดอันตรายได้

○ ก่อนใช้น้ำร้อนตรวจดูความร้อนของน้ำด้วยนิ้วมือก่อนเสมอ

๓. ไฟฟ้าช็อต

○ ตรวจเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชิ้น สายไฟ ปลั๊ก หม้อแปลง ให้เปลี่ยนเสียถ้าอยู่ในสภาพไม่ดี

○ อย่าสัมผัสสายไฟหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าด้วยมือที่เปียก

○ อย่านำเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ยกเคลื่อนที่ได้ไว้ในห้องน้ำ

○ ต้องถอดปลั๊กกาต้มน้ำออกทุกครั้ง ก่อนเติมหรือรินน้ำ

○ ถ้าใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าใหม่ ๆ ให้อ่านดูคำแนะนำให้ละเอียดและปฏิบัติตามคำแนะนำนั้น

○ ก่อนเข้านอนต้องดึงปลั๊กของเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มิได้ใช้งานออก

○ ถ้าบ้านค่อนข้างเก่าให้ตรวจสอบสายไฟก่อนท่านเกษียณอายุ ถ้าพบว่าชำรุดให้ซ่อมแซมหรือเปลี่ยนให้เรียบร้อย ในการต่อฟิวส์ให้ใช้แต่ฟิวส์ขนาดที่ระบุไว้ในคำแนะนำ อย่าใช้ลวดทองแดงในสายไฟธรรมดาแทน ถ้าฟิวส์ต้องเปลี่ยนบ่อย ๆ ให้ตรวจหาสาเหตุ

๔. แก๊สรั่ว-แก๊สระเบิด

○ ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้แก๊สอย่างสม่ำเสมอ และตรวจหาการรั่วไหล เพื่อป้องกันพิษและการระเบิด

○ ให้แน่ใจว่าถังแก๊สที่ใช้ทำอาหารได้วางไว้ในที่ ๆ ไม่สามารถติดไฟได้

๕. ยา-เวชภัณฑ์

○ เก็บยาและเวชภัณฑ์ไว้ในตู้เฉพาะของมัน

○ แน่ใจว่ายาทุกชนิดได้บอกสรรพคุณ ขนาดและวิธีใช้ ไว้เรียบร้อย

○ ยาที่ไม่รู้จักชื่อสรรพคุณ และฉลากหายไป ต้องทิ้งไปให้หมด

๖. อยู่ในที่เย็นนานเกินไป

○ ผู้สูงอายุมีปฏิกิริยาไวมากต่อความเย็น ยกตัวอย่างในฤดูกาลที่อากาศหนาวเย็น ไม่มีเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นเพียงพอ จะทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงถึงอันตราย มักจะเกิดแก่ผู้ที่ออกไปนอกบ้าน และใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่นไม่เพียงพอ ถ้าร่างกายต้องอยู่ในสภาพหนาวเย็นนาน ๆ จะทำให้เซื่องซึม หมดสติ และเสียชีวิตได้ในที่สุด

ถ้าท่านอยู่คนเดียวในบ้าน จำเป็นที่จะต้องมีมาตรการหรือวิธีการที่จะติดต่อขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้เมื่อมีอุบัติเหตุ และมีบุคคลซึ่งท่านแน่ใจว่า

เขาจะสามารถช่วยท่านได้อยู่ในบริเวณใกล้เคียง

อุบัติเหตุนอกบ้าน

การป้องกันอุบัติเหตุนอกบ้านทำได้ดังนี้

๑. การเดิน

○ รองเท้าที่ใส่ควรเป็นรองเท้าหุ้มส้น และอย่าให้ส้นหลวม

○ ระวังถนนลื่น โดยเฉพาะหน้าฝน

○ ถ้าท่านใช้ไม้เท้า ให้แน่ใจว่าไม้เท้ามีความยาวพอเหมาะ และมียางกันลื่นที่ปลายไม้เท้า การหาขนาดความยาวพอดีของไม้เท้าคือ ให้มือของท่านห้อยลงท่าสบาย ๆ ทั้งสองข้าง งอข้อศอกเล็กน้อย ถ้าไม้เท้ามีความยาวพอเหมาะฝ่ามือของท่านจะวางอยู่บนหัวไม้เท้าพอดี

○ ระวังการเดินทางขณะใช้ร่ม ถ้าใช้ร่มที่สามารถมองทะลุปีกร่มได้ จะสะดวกกว่า

○ ถ้าจะข้ามถนนให้แน่ใจว่าท่านมีเวลาพอในการข้าม โดยคำนึงถึงความเร็วในการเดินของท่าน ถ้าไม่แน่ใจขอร้องให้ผู้อื่นช่วยพาท่านข้ามถนน

○ ถ้าท่านเดินถนนในเวลากลางคืนควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีขาวเพื่อที่คนขับรถจะมองเห็นท่านได้ง่าย ถ้าไปในที่มืดควรมีไฟฉาย

○ ถ้าท่านเดินทางคนเดียว ควรพกนกหวีดในกระเป๋า และเป่าเมื่อมีอุบัติเหตุหรือเหตุร้ายอื่น ๆ จะได้ให้มีผู้ช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

๒. การเดินทางโดยรถประจำทาง

○ ต้องตื่นตัวอยู่เสมออย่านั่งหลับบนรถ และระมัดระวังเมื่อรถหยุด หรือลดความเร็วลงอย่างรวดเร็ว หรือเลี้ยวโดยกะทันหัน

○ ให้ระวังถนนลื่นและรถกระชาก ถ้าไม่แน่ใจในการทรงตัวขณะขึ้นหรือลงรถ ให้ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น *"อย่าทระนงเกินไปที่จะไม่ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น"*

๓. การขับรถ

จำไว้ว่า เมื่ออายุมากขึ้นประสาทของท่านจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ช้าลง เหนื่อยง่ายขึ้น มีการประสานสัมพันธ์เลวลง สายตาเลวลง โดยเฉพาะในเวลากลางคืน เพราะฉะนั้นท่านควร

○ ขับรถให้ช้าลง

○ หยุดพักในระหว่างการขับรถทางไกลเป็นช่วง ๆ และไม่ควรขับรถเป็นระยะไกล ๆ

○ ขับรถเวลากลางวันดีกว่ากลางคืน

○ ถ้าเป็นไปได้ อย่าขับรถในขณะอากาศไม่ดี หรือในชั่วโมงเร่งรีบ

○ ควรงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ในขณะขับรถ เพราะมันจะทำให้การขับรถเลวลงมาก และเป็นอันตราย

○ ถ้าไม่แน่ใจว่าการขับรถเองจะปลอดภัยควรงดเสีย

ภาคที่ ๒

ภาวะที่มีความพิการ
และความผิดปกติของร่างกาย

บ ท ที่ ๑ ๐

ภาวะผิดปกติหรือพิการจากการเคลื่อนไหว



คนเราเมื่ออายุมากขึ้น สิ่งแรกที่มักจะปรากฏเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกาย มีความผิดปกติ อาจผิดปกติไปเพราะความพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ข้ออักเสบ ทำให้การเคลื่อนไหวติดขัดเจ็บปวด หลอดลม-อักเสบเรื้อรัง ทำให้เคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อยก็หอบเหนื่อย สายตาไม่ดี ทำให้เคลื่อนไหวได้ไม่คล่องแคล่ว ถ้าเป็นผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ร่างกายไม่ฟิต ความพิการจะมีแนวโน้มมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความลำบากในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน

ถ้าการเคลื่อนไหวของท่านผิดปกติ เป้าหมายแรกที่ต้องทำคือ แก้ไขให้กลับคืนสู่สถานภาพเดิม หรือถ้ากลับมาสู่สถานภาพเดิมไม่ได้ก็แก้ไขให้เคลื่อนไหวได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

มีมาตรการเสนอแนะ ๒ ประการ

๑. มาตรการทั่วไป : การบริหารร่างกาย

เพื่อให้ร่างกายคงความแข็งแรง มีความยืดหยุ่นตามการเคลื่อนไหว มีการประสานสัมพันธ์ของอวัยะต่าง ๆ ดี และมีการทรงตัวที่ดี มีข้อเสนอดังนี้

○ ถ้าความผิดปกติของการเคลื่อนไหวเกิดจากโรคบางอย่าง ก่อน-อื่นต้องถามแพทย์ว่า ท่านจะบริหารร่างกายได้มากน้อยแค่ไหน จึงจะไม่เป็นอันตราย

○ พยายามให้ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ในการทำกิจวัตรประจำวันภายในขอบเขตที่ปลอดภัย ยกตัวอย่างเช่น การทำงานบ้าน เดินขึ้นบันได แล้วค่อย ๆ เพิ่มความกระฉับกระเฉงให้มากขึ้นทีละน้อย เพื่อให้ร่างกายมีความสามารถมากขึ้น

○ พยายามเหยียดกล้ามเนื้อทุกมัดและข้อทุกข้อ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ อย่างน้อยวันละครั้ง

○ พยายามออกกำลังกายเป็นประจำ โดยจะปฏิบัติที่ใดก็ได้ตามความเหมาะสม

○ พยายามทำกายบริหารหลาย ๆ อย่าง เท่าที่จะทำได้ และต้องอดทนที่จะทำ เพื่อให้ร่างกายคงความกระฉับกระเฉง และป้องกันมิให้ความพิการมีมากขึ้น

๒. มาตรการเฉพาะอย่าง : การใช้เครื่องช่วย

มีเครื่องช่วยในการเคลื่อนไหวหรือวิธีการหลายอย่างในการจัดการ

กับความผิดปกติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เพื่อให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ บางชนิดทำเองได้ราคาถูก บางชนิดต้องผลิตมาเป็นพิเศษและมีราคาแพง

กฎที่ใช้เกี่ยวกับเครื่องช่วยในการเคลื่อนไหวมีง่าย ๆ ดังนี้

๑. จงใช้เมื่อท่านเห็นว่ามีความจำเป็นจริง ๆ

๒. อย่านึกว่าท่านทำอะไรไม่ได้เสียทั้งหมด หรือถ้าจะทำก็ต้องมีเครื่องช่วย อาจมีบางอย่างที่ท่านสามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องช่วย

มีเครื่องมือหลายอย่างประดิษฐ์ขึ้นมา เพื่อช่วยทดแทนความผิดปกติ เช่น เดินไม่ได้ จับยึดสิ่งของไม่ได้เพราะข้อมืออักเสบ, อัมพาตของแขน-ขา เครื่องมือเหล่านี้มีทั้งเคลื่อนที่ได้และอยู่กับที่ เช่น

○ *ไม้เท้า* ถ้าจะใช้ให้แน่ใจว่ามีขนาดเหมาะสมกับรูปร่าง (ดูบทที่ ๙ 'อุบัติเหตุนอกบ้าน') ถ้าท่านมีความลำบากในการหยิบของจากพื้น การมีเชือกคล้องข้อมือกับไม้เท้าจะเป็นประโยชน์ป้องกันไม้เท้าหลุดมือได้

○ *เครื่องพยุงตัวและช่วยเดิน* ควรจะพยุงใช้กล้ามเนื้อไหล่และแขนตัว ไม่ใช่ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนรักแร้ เพราะจะทำให้ประสาทบริเวณรักแร้ถูกกดและถูกทำลาย

○ *ไม้เท้าสามขา คอกสำหรับเดิน* ส่วนใหญ่ทำจากอะลูมิเนียม อาจมีล้อหรือไม่มี อาจมีถาดสำหรับวางของ หรือมีขอสำหรับห้อยสิ่งของ

○ *เครื่องช่วยพยุงตัวในส่วนต่าง ๆ ของบ้าน* เช่น ราวต่อจากห้องน้ำ เสื่อยางกันลื่นในห้องน้ำ ทางลาดทำด้วยไม้ วางพาดบันไดเตี้ยในรายที่ก้าวขึ้นลงลำบาก

○ *เก้าอี้หมุนที่มั่นคง* จะช่วยการเคลื่อนไหวได้รอบตัวขณะนั่งในครัวหรือห้องนั่งเล่น แต่จำไว้ว่า การเอนหลังบนเก้าอี้หมุนอาจหงายหลังล้มคว่ำได้

○ *ที่นั่งถ่ายอุจจาระยกสูง* จะทำให้นั่งสบายขึ้น และยืนขึ้นได้ง่ายเมื่อเสร็จกิจ

○ *รถเข็น* อาจจำเป็นสำหรับบางคน แต่ต้องเป็นหนทางสุดท้าย (อาจให้แพทย์เป็นผู้สั่งใช้)

โปรดระลึกไว้เสมอว่า ต้องพยายามดำเนินชีวิตโดยปราศจากเครื่องช่วยก่อน แม้ว่าจะมีความต้องการก็ต้องพยายามช่วยตนเองก่อน เพื่อคงรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเอาไว้ และป้องกันข้อสะโพก ข้อเข่า มิให้ติดแข็ง เพราะธรรมชาติของกล้ามเนื้อจะลีบเล็กฝ่อลงถ้าไม่ได้ใช้ และข้อจะติดแข็งถ้าไม่มีการเคลื่อนไหว

บ ท ที่ ๑ ๑

โรคข้อเสื่อม



โรคนี้เกิดจากการที่ข้อต่าง ๆ เสื่อมไปตามอายุขัย ส่วนใหญ่เกิดกับข้อใหญ่ ๆ เช่น ข้อสะโพก ข้อเข่า และข้อกระดูกสันหลัง ความผิดปกติเกิดจากผิวของไขข้อจะกร่อนไป ทำให้เกิดการเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหว และทำให้รูปร่างของข้อเปลี่ยนแปลงไปจากสภาพปกติ ยิ่งมีการเจ็บปวดก็ยิ่งทำให้ต้องลดการเคลื่อนไหว เมื่อลดการเคลื่อนไหวก็ยิ่งทำให้กล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้ออ่อนแอลง

โรคข้อเสื่อมมักจะเกิดจากข้อต้องรับน้ำหนักมากและนานเกินไป ยก-

ตัวอย่างเช่น คนอ้วนที่ต้องทิ้งน้ำหนักของตัวลงบนข้อเท้าตลอดเวลา หรือคนที่ต้องทำงานหนัก หรือพวกที่แบกของหนัก

ถ้าท่านเป็นโรคข้อเสื่อม มีข้อแนะนำบางประการ ซึ่งจะช่วยลดความเจ็บปวดลงได้และทำให้กล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อคงแข็งแรง และคงการเคลื่อนไหวได้ แม้จะยากที่จะลดการผิดรูปของข้อลงได้ แต่ก็พอจะป้องกันไม่ให้เลวลงไปกว่าเดิมได้ คือ

๑. เพื่อลดความเจ็บปวด

- ประคบความร้อนบริเวณข้อที่เจ็บ ยกตัวอย่างเช่น อาบน้ำร้อน หรือประคบน้ำร้อน หรือกระเป๋าไฟฟ้า หรือใช้ขี้ผึ้งร้อน (ซึ่งอาจปรึกษานักกายภาพบำบัด)
- นวดเบา ๆ โดยผู้ชำนาญการในเรื่องนี้
- ใช้ยาระงับปวดอย่างอ่อน เช่น แอสไพรินตามความจำเป็น หลีกเลี่ยงยาที่มีโคเดอีน ซึ่งจะทำให้ท้องผูก ถ้าต้องการยาที่แรงกว่านี้ควรปรึกษาแพทย์

๒. เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบ ๆ แข็งแรง ให้ทำกายบริหารฝืนความตึงตัวจะเป็นการดีถ้าทำได้หลังประคบความร้อน และโดยความช่วยเหลือของนักกายภาพบำบัด ต้องพยายามให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว กระฉับกระเฉงอยู่เสมอเท่าที่จะเป็นไปได้

๓. เพื่อป้องกันการที่ข้อจะถูกทำลายมากขึ้น ควรลดน้ำหนักตัวลงถ้าท่านอ้วนเกินไป ป้องกันการทิ้งน้ำหนักบนข้อที่เสื่อม เช่น ถ้าข้อเข่าเสื่อมก็ไม่ควรยืนถ้ามีโอกาสนั่งได้

๔. เพื่อป้องกันการยึดติดของข้อ

- ต้องเคลื่อนไหวข้ออย่างนุ่มนวลเสมอ
- อย่านอนซมอยู่กับเตียงถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ

- อย่าอยู่ในท่าเดียวนานเกินควร

ปัจจุบันมีการผ่าตัดเปลี่ยนข้อ โดยใช้ข้อเทียมได้ในโรงพยาบาลใหญ่ ๆ นอกจากนั้น ยังไม่มีวิธีรักษาที่หายขาด ดังนั้นพึงระวังการโฆษณาถึงการรักษาให้หายได้อย่างน่าพิศวง เช่น ด้วยอาหารพิเศษ วิตามิน หรือด้วยอุปกรณ์บางอย่าง เช่น กำไลแม่เหล็ก หรือเครื่องสั่นสะเทือนต่าง ๆ อย่าได้ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาเหล่านั้น

บ ท ที่ ๑ ๒
หลอดลมอักเสบเรื้อรัง



โรคนี้เป็นโรคของหลอดลมในปอด ส่วนใหญ่เกิดกับคนที่มีอายุตั้งแต่กลางคนไปแล้ว และมักเป็นกับคนที่สูบบุหรี่มาก ๆ ผลของหลอดลมเรื้อรังจะทำให้เกิดมีเสมหะมากขึ้นในหลอดลม หรือทำให้หลอดลมหดตัวเล็กลงเป็นระยะยาว ๆ ในปอด ทำให้การเข้าออกของอากาศถูกจำกัด ทั้ง ๒ แบบจะมีผลทำให้มีอาการไอเรื้อรัง หายใจสั้น ๆ และมีความลำบากในการขับเสมหะออก

หลอดลมอักเสบ มีความแตกต่างกันในความรุนแรง คนบางคนอาจ

ทนต่อโรคได้ดีกว่าบางคน ทำให้โรคกำเริบเร็วหรือช้าต่างกัน เหตุผลของความแตกต่างนี้ ยังเข้าใจได้ไม่ชัดแจ้ง อย่างไรก็ตาม คนที่สูบบุหรี่มาเป็นเวลานาน หรือคนที่อยู่ในบรรยากาศที่อากาศเป็นพิษ จะมีโอกาสเป็นโรคหลอดลมอักเสบได้มาก

อาการของโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง นอกจากไอแล้วจะมีการหายใจสั้น ๆ ทำอะไรเหนื่อยเร็ว แต่จะหายไปเมื่อได้พัก อาการหายใจสั้น ๆ จะเป็นมากขึ้นเมื่อออกกำลัง หรือเมื่อปอดอักเสบมากขึ้น จนอาจถึงต้องจำกัดการเคลื่อนไหว ถ้าการอักเสบลุกลามไปจนถึงทำให้ถุงลมโป่งพอง อาการก็จะยิ่งรุนแรงมากยิ่งขึ้นไปอีก

ถ้าท่านเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง จะต้องป้องกันอย่าให้เลวร้ายต่อไปอีก เพื่อให้ปอดส่วนที่เหลือได้ทำงาน และรักษาอาการอักเสบที่เกิดขึ้นโดยรวดเร็ว มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

การป้องกันไม่ให้เลวร้ายไปกว่าเดิมอีก

○ ถ้าท่านเป็นนักสูบบุหรี่ หยุดสูบเสียหรือลดจำนวนลง นี่เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดที่ท่านจะทำได้

○ ถ้าท่านอยู่ในที่หนาวหรืออับชื้น หรือในที่อากาศเป็นพิษ การย้ายที่อยู่เสียใหม่จะช่วยได้มาก

○ การหายใจจะลำบาก และอาจเลวลงเมื่ออยู่บนที่สูง เช่น เมื่ออยู่บนเครื่องบิน หรือบนภูเขาสูง ดังนั้นให้ระวังในการขึ้นที่สูง

ช่วยทำให้ปอดส่วนที่เหลืออยู่ได้ทำหน้าที่

○ ต้องทำให้เสมหะออกให้หมด โดยจัดระยะเวลาในแต่ละวันดังต่อไปนี้

- นอนราบบนเตียงตะแคงข้างใดข้างหนึ่งข้างละ ๑๐ นาที เพื่อให้เสมหะจากปอดข้างบนไหลลงสู่ส่วนล่าง
- ต่อไปหายใจลึก ๆ เข้า-ออก ให้ปอดขยายมากที่สุด โดยดูจากท้องจะป่องออกเวลาหายใจเข้า

- ต่อไปหายใจออกแรง ๆ ทางปาก ไล่ลมออกให้หมด
- ทำซ้ำเช่นนี้บ่อย ๆ
- แล้วนั่งไอแรง ๆ ขับเสมหะออกมา

○ ออกกำลังโดยการหายใจแรง ๆ โดยหายใจเข้าลึก ๆ ให้ลมเข้าสู่ปอดให้มากที่สุดช้า ๆ แล้วจึงหายใจออก ให้ลมออกให้หมด

○ พยายามหายใจช้าและลึก แทนการหายใจสั้นและตื้น

รักษาอาการอักเสบหรือโรคแทรกซ้อน

○ ปกติแพทย์จะเป็นผู้สั่งใช้ยา อย่างไรก็ตามบางคนที่เป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง และเกิดมีการติดเชื้อ จะได้รับยาปฏิชีวนะจากแพทย์สั่งพร้อมคำแนะนำว่าเมื่อไรควรใช้และใช้อย่างไร

○ จงปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

- มีเสมหะเหลืองหรือเขียว
- มีเลือดในเสมหะ
- หายใจสั้นเข้า
- ริมฝีปากเขียว - เล็บเขียว
- มีการบวมตามเท้าและข้อ

บ ท ที่ ๑ ๓
สายตาเสื่อมลง



ในขณะที่คนเราอายุมากขึ้น กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ยืด-หดเลนส์ลูกตาจะอ่อนกำลังลง ทำให้ลำบากในการเพ่งดูสิ่งของ โดยเฉพาะวัตถุเล็ก ๆ สายตาจะยาวออก คนที่สายตาสั้นเวลามองสิ่งของใกล้กลับต้องถอดแว่นตาออก ความเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เป็นธรรมดาของร่างกาย มากน้อยแตกต่างกันไปแต่ละคน

นอกจากนี้สายตาอาจเสียไปโดยโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นถ้าสายตาท่านเสียไป เมื่ออายุยังหนุ่มแน่น หรือมีอาการทางตาเกิดขึ้นตามที่กล่าวไว้

ในบทที่ ๓ ควรจะได้ไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรักษาสาเหตุนั้นเสีย

โรคเกี่ยวกับตาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

○ *ต้อกระจก* เกิดขึ้นเนื่องจากเลนส์ตามัวลงทีละน้อย จนทำให้มองไม่เห็นในที่สุด รักษาด้วยการผ่าตัดเอาต้อออก และใช้แว่นสายตาช่วย

○ *ต้อหิน* เกิดจากแรงดันภายในลูกตา โรคนี้ถ้าทิ้งไว้จะนำไปสู่การตาบอดได้ จะมีอาการมองไม่เห็นในบางส่วน เป็นผลทำให้เดินชนสิ่งของได้ ต้อหินอาจรักษาได้โดยยาหยอดตา หรือถ้าจำเป็นอาจต้องทำการผ่าตัด

○ *โรคเบาหวาน* อาจนำไปสู่การถูกทำลายของเรติน่า (จอรับภาพในลูกตา-เป็นส่วนที่ไวต่อแสง) ทำให้ตาเสีย ถ้าควบคุมโรคเบาหวานได้ ตาก็จะได้รับการป้องกันมิให้เสียไป ถ้าควบคุมไว้ไม่ได้อาการตามัวจะลุกลามต่อไป ปัจจุบันนี้มีการรักษาด้วยการยิงแสงเลเซอร์ เป็นการระงับมิให้โรคลุกลามต่อไปเท่านั้น แต่สายตาอาจไม่ดีเท่าเดิม

○ *โรคความดันเลือดสูง* อาจมีผลถึงทำลายเรติน่า ทำให้สายตาเสีย การรักษาควบคุมโรคความดันเลือดจะมีผลป้องกันมิให้สายตาเสียได้

อุปกรณ์ช่วยในเรื่องเกี่ยวกับตา

○ *แว่นตาและคอนแทคเลนส์* เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ช่วยเกี่ยวกับสายตาของคนทั่วไป สำหรับผู้สูงอายุเมื่ออายุมากขึ้น อาจต้องแก้สายตายาวหรือสั้นหรือทั้ง ๒ อย่าง อาจใช้แว่นตาที่มีเลนส์ ๒ ชั้น ซึ่งเวลามองไกลใช้ชั้นบน เวลามองใกล้ใช้ชั้นล่าง ถ้าใช้แว่นตาประเภทนี้ ให้ระวังเวลาขึ้นลงบันได เพราะจะทำให้กะระยะผิดพลาดเกิดอุบัติเหตุได้

○ *เลนส์เทียม* สำหรับผู้เป็นต้อกระจก เมื่อได้ทำการผ่าตัดเอา

ต้อกระจกออกแล้ว อาจใส่เลนส์เทียมเข้าไปในลูกตาเลยก็ได้ หรืออาจใช้แว่นตาพิเศษ สำหรับตาต้อกระจกที่ผ่าตัดแล้วแทนเลนส์ที่เอาออกไปก็ได้

○ *แสงไฟในบ้าน* ควรมีระบบแสงไฟในบ้านให้ดี โดยเฉพาะทางเดินและบันได ในการเดินทางนอกบ้าน ให้มีไฟฉายประจำ

เตรียมตัวไว้สำหรับการเสื่อมของดวงตา

ตามองไม่เห็นหรือตาบอด มักไม่ใช่เกิดจากความแก่ชราอย่างเดียว อาจเกิดจากอุบัติเหตุทันทีทันใดก็ได้ หรืออาจเกิดจากโรคเรื้อรังทีละเล็กละน้อย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง ท่านอาจเสียสายตาของท่าน แม้จะรักษาแล้วก็ตาม ดังนั้น จึงควรเตรียมตัวเตรียมใจไว้เสียแต่เนิ่น ๆ เพราะมันต้องการการปรับตัวปรับใจในการทำกิจวัตรประจำวันในเมื่อตามองไม่เห็น โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

○ จงหัดเป็นคนมีระเบียบ วางสิ่งของไว้ในที่เดิมของมันเสมอ

○ หัดทำกิจวัตรประจำวันด้วยการปิดตา วิธีนี้จะทำให้ท่านมีประสาทสัมผัสดีขึ้น การฟัง และการทรงตัวดีขึ้น

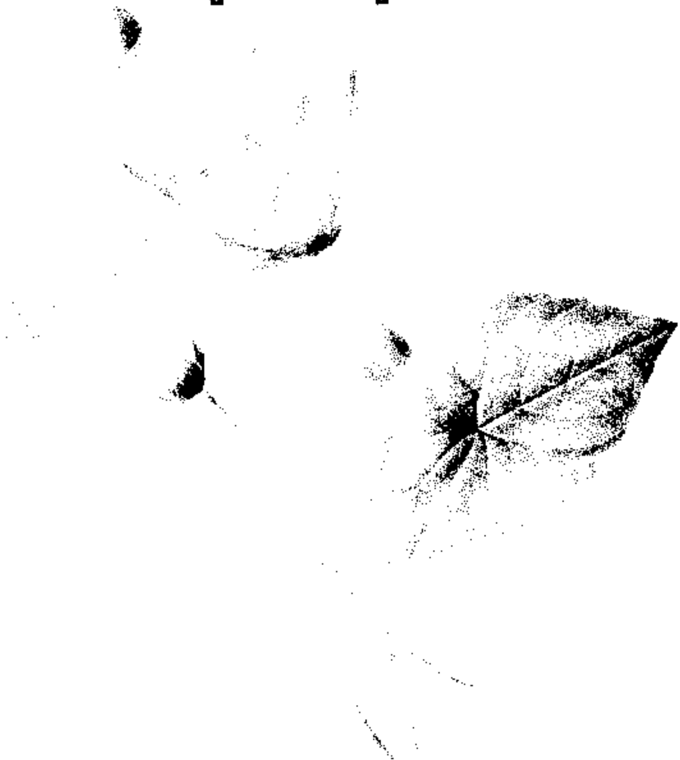
○ จงตั้งใจที่จะอยู่ในบ้านที่มีสิ่งแวดล้อมอย่างเดิมนานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ถ้ามีการปรับปรุงบ้าน จงปรับปรุงไปในทางทำให้ง่ายต่อการมีชีวิตอยู่ และคิดป้องกันการเกิดอุบัติเหตุไว้เสมอ

○ ตาบอดในวัยสูงอายุ จะลำบากในการอยู่คนเดียว ดังนั้นจะต้องเตรียมหาผู้อื่นมาอยู่ด้วย แต่ต้องพยายามช่วยตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ถ้าเป็นไปได้ให้หัดเรียนการอ่านหนังสือสำหรับคนตาบอด (อักษรเบล)

○ การมีสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข จะช่วยในการนำทางได้มาก

บ ท ที่ ๑ ๔

หูหนวก-หูตึง



ผู้สูงอายุกับการหูตึงมักจะไปด้วยกันเสมอ บางครั้งหูตึงมากจนหนวก การที่หูตึงบางทีเป็นทีละเล็กละน้อย ตามอายุจนสังเกตเห็นได้ยาก ถ้าท่านมีอาการดังต่อไปนี้ แสดงว่าหูท่านตึง คือ

- สังเกตว่าผู้คนที่คุยกับท่านพูดไม่ชัด-เสียงอู้อี้ จนทำให้ท่านต้องขอให้เขาพูดซ้ำ

- พบว่าท่านลำบากที่จะเข้าใจการพูด ถ้าในขณะพูดมีเสียงเพลงหรือเสียงวิทยุดังในระหว่างนั้นด้วย

- ท่านได้รับคำเตือนหรือมีคนบอกว่า "พูดดังเกินไป"
- ท่านไม่ค่อยได้ยินเสียงโทรศัพท์ดัง ในขณะที่คนอื่นได้ยิน
- เพื่อนบ้านบ่นว่าท่านเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ดังเกินไป

สาเหตุ

ถ้าพบว่าการได้ยินเสียงเสียไปจากปกติควรปรึกษาแพทย์ โดยทั่วไปสาเหตุที่พบบ่อยคือ มีขี้หูในรูหูมาก และอุดแน่นเกินไป ซึ่งอาจแคะออกได้ง่าย ๆ และได้ผลทันที บางคนจะเสียการได้ยินเฉพาะเสียงสูง ๆ ซึ่งเป็นธรรมดาสำหรับผู้สูงอายุ

สาเหตุอื่น อาจเกิดจากแก้วหูแตกหรือฉีกขาด หรืออาจเกิดจากโรคของหูชั้นกลาง หรือหูชั้นใน สาเหตุเหล่านี้แพทย์จะเป็นผู้บอกท่านได้

ข้อเสนอแนะเมื่อการได้ยินลดลง

๐ เวลาพูดกับใครให้พยายามมองดูหน้าเขา สังเกตริมฝีปาก และดูการแสดงสีหน้าท่าทาง จะเป็นแนวทางให้รู้เรื่องที่เขาพูด

๐ อย่าลังเลที่จะขอให้คนอื่นพูดเสียงดังขึ้น ถ้าท่านได้ยินไม่ชัดเจน หรือบอกให้เขาลดเสียงลง เพราะบางคนรู้ว่าท่านหูตึง จึงตั้งใจพูดเสียงดังเกินไป

๐ ใช้เครื่องช่วยฟังถ้าแพทย์แนะนำ โดยให้แพทย์แนะนำชนิดที่ควรใช้ เพราะเครื่องช่วยฟังมีหลายชนิด แต่จะมีบางชนิดที่เหมาะกับท่าน ระวังการโฆษณาเกินความจริงจากคนขาย ในการใช้เครื่องช่วยฟังต้องใช้เวลาในการเรียน เพื่อให้เคยชิน

๐ ถ้าหูของท่านตึงมาก และเครื่องช่วยฟังไม่สามารถช่วยได้ ท่านอาจต้องเรียน หรือฝึกที่จะเข้าใจการพูดโดยดูริมฝีปาก ซึ่งจะเป็นประโยชน์มาก

บ ท ที่ ๑๕
เรื่องเกี่ยวกับฟัน



ฟันผุเกิดได้ทุกช่วงอายุตั้งแต่เด็กจนแก่ ถึงแม้เรื่องฟันผุจะเป็นเรื่องหลีกเลี่ยงได้โดยการดูแลสุขภาพอนามัยของปากและฟันให้ดี เช่น การเติมสารฟลูออไรด์ในน้ำดื่ม การทำความสะอาดฟันที่ถูกต้อง ฯลฯ แต่โอกาสจะเกิดฟันผุก็มักจะมีมาเสมอ ยิ่งมีอายุมากขึ้นเพียงใด โอกาสฟันผุก็ยิ่งมากขึ้นเพียงนั้น ทำให้ต้องมีการอุด หรือบางครั้งต้องเสียฟันไป

การเสียฟันไปทำให้จำเป็นต้องใส่ฟันปลอม บางคนอาจต้องใส่ฟันปลอมเพียงซี่สองซี่ บางคนอาจใส่ฟันปลอมทั้งปาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทันตแพทย์

จะเป็นผู้แนะนำ มีข้อแนะนำว่า

- ท่านใส่ฟันปลอมทั้งหมด จะดีกว่าเหลือฟันผุ ๆ ไว้แล้วใช้ไม่ได้

- ฟันปลอมอาจช่วยให้ท่านกินอาหารได้สะดวก พูดชัด และเสริมบุคลิกภาพ ทำให้การติดต่อกับคนอื่นมั่นใจยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับฟันปลอม

๐ ในตอนแรกท่านจะรำคาญแต่จงอดทน แล้วต่อไปท่านจะชินกับมันเอง

๐ ให้ใส่ฟันปลอมทั้งวันทั้งคืน เมื่อปากท่านชินแล้ว ท่านอาจถอดมันออกได้ในเวลากลางคืน แต่ต้องปรึกษาทันตแพทย์ดูก่อน

๐ ความรำคาญจะมีเป็นธรรมดาในตอนแรก ๆ แต่ถ้ารำคาญมากและรำคาญอยู่หลายสัปดาห์โดยไม่เกิดความเคยชิน ให้ปรึกษาทันตแพทย์เพื่อปรับใหม่

๐ ถ้าท่านมีการเจ็บ เป็นแผลหรือระคายเคืองที่ลิ้น ริมฝีปาก กระพุ้งปาก ให้ปรึกษาทันตแพทย์ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องกับฟันปลอมหรือไม่ ถ้าไม่เกี่ยวกับฟันปลอมให้ปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเป็นเรื่องการอักเสบ การขาดวิตามิน หรือสาเหตุอื่นที่ต้องทำการรักษา

๐ เมื่อใส่ฟันปลอมใหม่ ๆ ควรกินอาหารอ่อนและไม่เหนียวก่อน แล้วค่อย ๆ แข็งขึ้นไปตามความชำนาญและความสามารถของฟันปลอม จงพยายามใช้ฟันทั้งสองข้าง

๐ ให้ระวังอาหารร้อนหรือกระดูกชิ้นเล็ก ๆ หรือของแข็ง เพราะประสาทสัมผัสของปากจะมีความไวน้อยลง

๐ ให้ฝึกอ่านหนังสือเสียงดังต่อหน้ากระจก เพื่อช่วยทำให้มั่นใจในการพูด

๐ ฟันปลอมที่ติดอย่างถาวร อาจทำให้รู้สึกมั่นคงในการพูดการกิน แต่ถ้าฟันปลอมเกิดมีการเคลื่อนที่ ให้ปรึกษาทันตแพทย์

○ ฟันปลอมชุดแรกอาจต้องเปลี่ยนภายหลังใช้ไป ๒-๓ เดือนหรือ ๑ ปี เพราะเหงือกอาจหดตัวเล็กลง หรือเมื่อเวลาผ่านไปนาน ๆ เหงือกของท่านก็จะเปลี่ยนแปลงได้อีก ดังนั้นจึงต้องไปพบทันตแพทย์เมื่อฟันปลอมหลวมและจัดการเปลี่ยนเสีย

○ ถ้าท่านเปลี่ยนฟันปลอมชุดใหม่ ให้เอาอันเก่าไปปรับปรุง และเก็บไว้เป็นอะไหล่ เมื่ออันใหม่เกิดเสียหาย

การดูแลฟันปลอมและปาก

○ รักษาฟันปลอมให้สะอาด โดยแปรงฟันอย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง ฟันปลอมที่สกปรก จะทำให้เสียบุคลิกภาพและเสียสุขภาพ

○ การทำความสะอาดฟันปลอม ควรทำในถาดใส่น้ำ ป้องกันการตกแตกเมื่อหลุดมือ

○ ให้ถอดฟันปลอมออกจากปาก ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน โดยเก็บแช่ไว้ในน้ำเย็น หรือน้ำยาพิเศษสำหรับฟันปลอม

○ ให้ล้างปาก บ้วนปากทุกเช้า หลังอาหาร และก่อนนอน โดยใช้น้ำเกลืออุ่น ๆ หรือใช้น้ำธรรมดาผสมยาสีฟันเล็กน้อย จะทำให้ปากสะอาดขึ้น

บ ท ที่ ๑ ๖

ปัญหาเกี่ยวกับเท้า



เท้าเป็นอวัยวะสำคัญ เป็นอวัยวะที่ช่วยทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปมา และเท้ามักจะมีปัญหาเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงก่อให้เกิดปัญหาการเคลื่อนไหวตามมา (ให้ดูบทที่ ๒ ประกอบ) ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นที่จะต้องดูแลเท้าให้สมบูรณ์อยู่เสมอ และรีบจัดการแก้ไขทันทีเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ถ้าแก้ไขให้กลับคืนดีดังเดิมไม่ได้ ก็ต้องพยายามอย่าให้มีปัญหาเลวร้ายไปกว่านั้นอีก ต่อไปนี้เป็นปัญหาเกี่ยวกับเท้าที่จะพบในวัยสูงอายุ

นิ้วหัวแม่เท้าเกผิดรูป และตาปลา

การบิดเกของนิ้วเป็นความผิดปกติที่ส่วนใหญ่เกิดจากการใส่รองเท้าหัวแหลมกดบีบเท้ามากเกินไป โดยเฉพาะรองเท้าส้นสูง ภาวะเช่นนี้พบมากในผู้หญิงที่ใส่รองเท้าดังกล่าว ส่วนตาปลามักเป็นผลจากการที่หนังรองเท้ากดลงบนข้อนิ้วเท้า ทำให้ผิวหนังบริเวณถูกกด แข็งตัวเป็นตาปลาไปในที่สุด ผลจากความผิดปกติดังกล่าว จะทำให้มีอาการเจ็บปวด ทำให้ยืนหรือเดินลำบาก เรื่องนี้จะป้องกันแก้ไขได้โดย

๐ ใส่รองเท้าที่พอดี และมีพื้นที่เพียงพอสำหรับนิ้วเท้าไม่กดจนเกินไป ถ้าจำเป็นควรใช้รองเท้าที่สานกันเป็นเส้น จะทำให้ผิวเท้าไม่ถูกกดตลอดเวลา

๐ ป้องกันการบิดเกของนิ้วหัวแม่เท้า โดยใส่ลิ่มนุ่ม ๆ ระหว่างนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วที่สอง

๐ ถ้าตาปลาไม่หายให้พบแพทย์เพื่อทำการรักษา

๐ ถ้าท่านเป็นคนอ้วนมาก ให้ลดน้ำหนักลง จะช่วยทำให้น้ำหนักกดทับลดลง

๐ ถ้าใช้มาตรการดังกล่าวแล้ว นิ้วเท้าบิดเกยังไม่หายให้พบแพทย์

หนังหนาด้าน

ผิวหนังเท้าบริเวณที่ขัดสีกับหนังรองเท้ามาก ๆ เช่น บริเวณส้นเท้าและข้อนิ้ว อาจด้านหนาขึ้น บางทีแตก ทำให้มีอาการเจ็บปวดเวลาเดิน ควรหมั่นดูแลป้องกันโดย

๐ ล้างเท้าสม่ำเสมอ และชโลมผิวหนังที่ด้านหนาด้วยน้ำมันลาโนรีน จะช่วยทำให้หนังอ่อนตัวลง

๐ ปรึกษาแพทย์ในรายที่เป็นมาก

แผลที่เท้าจากโรคเบาหวาน

คนที่เป็นโรคเบาหวานเมื่ออายุมากขึ้น ประสาทสัมผัสจะค่อย ๆ เสียสมรรถภาพไป ทำให้ความรู้สึกบริเวณเท้าเสียไป ดังนั้นจะเกิดอุบัติเหตุเป็นแผลได้ง่าย ๆ โดยไม่รู้สึกเจ็บปวด แผลพวกนี้จะหายยาก และเป็นแผลเรื้อรัง บางครั้งอาจติดเชื้อทำให้ลุกลามรุนแรงขึ้น ถึงกับเนื้อบริเวณแผลเน่าตายไป บางครั้งทำให้นิ้วเท้าหลุดหายไป หรือถึงกับต้องตัดขา ถ้าท่านเป็นเบาหวาน ท่านต้องระมัดระวังเท้าของท่านเป็นพิเศษดังนี้

○ ถ้าเป็นแผลที่เท้า ต้องรีบดูแลเป็นพิเศษ อาจจำเป็นต้องไปพบแพทย์

○ ถ้าอากาศหนาวเย็นควรใส่ถุงเท้าหนา

○ อย่าเอาเท้าอังไฟ หรือใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางทับเท้า เพราะจะทำให้เกิดแผลพุพองได้ง่าย เพราะเท้ามีความรู้สึกต่อความร้อนน้อยผิดปกติ และแผลชนิดนี้จะหายยากมาก

บ ท ที่ ๑ ๗
การใช้ยา



ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องใช้ยาอยู่เป็นประจำ ยาบางชนิดสั่งใช้โดยแพทย์ก็จะมีคำสั่งของแพทย์ชี้แจงอยู่แล้วในซองหรือกล่องยา แต่บางครั้งอาจใช้ยาที่ซื้อหามาเองตามร้านขายยา

มีข้อแนะนำเพื่อความปลอดภัยในการใช้ดังนี้

การใช้ยาตามแพทย์สั่ง

เมื่อแพทย์สั่งยาตัวใหม่ ให้บอกหรือถามแพทย์ในเรื่องดังต่อไปนี้

○ ปัจจุบันท่านใช้ยาอะไรอยู่เป็นประจำ (ถ้ามี) เพื่อแพทย์จะได้ทราบและเข้าใจ

○ ท่านเคยมีปัญหาหรือแพ้อะไรบ้าง เช่น เป็นผื่น ท้องอืด มึนงง เป็นต้น

○ ถามแพทย์หรือเภสัชกรว่ายาที่ท่านได้รับใหม่ มันทำหน้าที่อะไรอย่างไร และมีอาการข้างเคียงหรือไม่ ควรงดเว้นอาหาร หรือยาประจำอะไรหรือไม่

○ ถามแพทย์ว่า ท่านจะทำอย่างไรถ้าท่านลืมกินยาไป ควรกินยาเพิ่มขึ้นในมื้อต่อไป หรือว่าคงกินเท่าเดิม

○ เมื่อท่านได้รับยาตามแพทย์สั่งแล้ว ให้แน่ใจว่าท่านเข้าใจข้อแนะนำต่าง ๆ ชัดเจนแล้ว เช่น ให้กิน ๓ ครั้งใน ๑ วัน ก่อนอาหาร หรือหลังอาหาร ฯลฯ เข้าใจข้อความบนฉลากยาอย่างดี ถ้าตัวอักษรที่เขียนไว้ตัวเล็กไปก็ขอร้องให้แพทย์เขียนตัวโต ๆ ใช้ยาตามคำแนะนำอย่างถูกต้องในเรื่องขนาดระยะเวลา และจดจำจำนวนยาที่ใช้แต่ละวัน ตรวจสอบจำนวนทุกครั้งที่ท่านจะใช้ เพื่อกันการหลงลืม ให้บันทึกว่าได้ยามาเมื่อใด ถ้าใช้ไปตามกำหนดยาควรจะเหลือเท่าใดในแต่ละวัน ทั้งนี้เพื่อป้องกันการกินยาซ้ำแล้วซ้ำอีก ถ้าท่านไม่แน่ใจว่าท่านจะจำเวลากินยาได้ ควรให้ผู้ดูแลเป็นผู้จัดการเรื่องการให้ยาแก่ท่าน

การซื้อยามาใช้เอง

มีข้อแนะนำดังนี้

○ อย่าซื้อยามากินเองเกินกว่า ๑ สัปดาห์ โดยมิได้ปรึกษาแพทย์

○ ถ้าท่านกำลังใช้ยาที่แพทย์สั่งใช้อยู่ ให้ตรวจสอบกับเภสัชกรผู้ขายก่อนว่ายาที่ท่านซื้อมาใช้ได้หรือไม่ เพื่อป้องกันการเกิดปฏิกิริยาของยา

○ ให้หลีกเลี่ยงยาพิเศษที่มีราคาแพง ควรใช้ยาสามัญประจำบ้าน

การเก็บรักษายา

มีข้อแนะนำดังนี้

- ถ้าเป็นไปได้ควรมีที่เก็บยา หรือตู้ยาแยกเป็นพิเศษ
- ยาเม็ดควรเก็บใส่ขวดหรือกล่องปิดฝาให้สนิท อย่าเก็บยาเม็ดหลายอย่างไว้ในขวดหรือกล่องเดียวกัน
- อย่าให้ที่เก็บยาอยู่ใกล้ความร้อน หรือที่ที่เด็กเข้าถึงได้ง่าย
- พยายามให้ฉลากยาคงอยู่กับขวดยาตลอดเวลา
- ยาหลายอย่างเสื่อมคุณภาพได้ในเวลาอันจำกัด โดยทั่วไปไม่ควรเก็บยาไว้เกิน ๑ ปี ถ้าเลยเวลานี้ไปแล้วควรทิ้งเสีย

ภาคที่ ๓

การปฏิบัติ-ดูแล-พยาบาล
ผู้สูงอายุ

บทที่ ๑๘

บทบาทการให้การดูแลผู้สูงอายุ



ในภาคนี้ จะพูดถึงการดูแลบริบาลผู้สูงอายุโดยทั่ว ๆ ไป และที่มีความพิการบางอย่าง โดยในบทนี้จะกล่าวทั่ว ๆ ไปก่อน

โดยวัฒนธรรมไทยลูกต้องดูแลพ่อแม่ เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบที่ต้องกระทำ ผู้ใดเพิกเฉยและละเลยหน้าที่รับผิดชอบนี้ ปล่อยให้พ่อแม่ขาดผู้ดูแล น่าจะเป็นผู้ที่สังคมควรตำหนิ และในทางพุทธศาสนาถือว่าเป็นบาป เว้นเสียแต่จะมีความจำเป็นจริง ๆ ไม่สามารถดูแลได้

นอกจากพ่อแม่แล้ว ญาติผู้ใหญ่ที่ขาดผู้ดูแลเอาใจใส่ บางครั้งท่านจำเป็นจะต้องมีบทบาทให้การดูแลด้วย ภารกิจนี้เป็นเรื่องหนัก และเป็นที่น่าเห็นใจ ผู้สูงอายุบางคนมีความพิการด้วยทำให้ช่วยตนเองลำบาก จึงเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุเองก็จะต้องพยายามช่วยตนเองให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้และเข้าใจในสถานการณ์นี้ด้วย

ขอเรียนว่า การดูแลผู้สูงอายุเป็นเรื่องของการเสียสละ เหนื่อยทั้งกายและใจ สิ้นเปลืองทั้งเวลาและเงินทอง บางครั้งถึงกับทำให้ภารกิจประจำต้องกระทบกระเทือนด้วย ดังนั้นผู้ใดมีหน้าที่รับผิดชอบเรื่องนี้ควรจะได้วางแผนกำหนดการต่าง ๆ ให้รอบคอบ

เป้าหมายการดูแลบริบาลผู้สูงอายุ

เราดูแลบริบาลผู้สูงอายุ เพื่อให้ท่านอยู่ได้อย่างมีความสุข ได้รับบริการขั้นพื้นฐานและช่วยเหลือความพิการต่าง ๆ ในการทำกิจวัตรประจำวัน

บริการขั้นพื้นฐานประกอบด้วย

๑. ความอบอุ่นใจ

๒. อาหารที่เหมาะสม

๓. เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม

๔. การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง

สำหรับผู้สูงอายุที่พิการ ควรได้รับความช่วยเหลือในเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน ป้องกันอุบัติเหตุ ให้กำลังใจ และการดูแลให้ยาตามกำหนดเวลา โดยยึดหลักว่า ให้ผู้สูงอายุคงสภาพกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ทั้งกิจวัตรด้านกายและจิตใจ

มีข้อเสนอแนะดังนี้

๑. จำไว้ว่าถ้าผู้สูงอายุเคลื่อนไหวไม่ได้จะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่แต่ในบ้าน หรือนั่งอยู่แต่บนเก้าอี้ หรือสุดท้าย

นอนแช่วอยู่แต่บนเตียงตลอดเวลา มันไม่เพียงแต่จะจำกัดความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ แต่มันจะนำโรคแทรกมาสู่ผู้สูงอายุ ถ้าให้การเอาใจใส่เพียงแต่ทิ้งไว้บนเตียงไม่กระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหว จะทำให้สภาพร่างกายเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าให้การพยาบาลมากเกินไป ผู้สูงอายุจะคอยแต่รับการช่วยเหลือไม่พยายามช่วยตนเอง กินอาหารมาก แต่ไม่มีการออกกำลังกาย จะกลายเป็นคนอ้วน ข้อติดแข็ง การดูแลพยาบาลที่สมดุลเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ผู้ดูแลจะต้องสังเกต ศึกษา กระตุ้นเตือนให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตัวเองในสิ่งที่ทำได้

๒. ท่านจะช่วยให้ผู้สูงอายุคงทำกิจวัตรประจำวันได้ โดย

○ กระตุ้นเตือนให้ผู้สูงอายุช่วยเหลือตนเอง ทำอะไรให้แก่ตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แม้จะต้องออกแรงบ้าง

○ ให้กำลังใจ เร่งเร้า ให้ผู้สูงอายุรับผิดชอบในงานง่าย ๆ รอบ ๆ บ้าน อันจะทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

○ ทำให้ผู้สูงอายุสนใจในเกมกีฬาง่าย ๆ หรืองานอดิเรก เพื่อให้สภาพร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่ดีไม่ซึมเศร้า

○ ช่วยให้เขาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น กระตุ้นเร่งเร้าให้มีคนภายนอกมาเยี่ยมเยียน และจัดให้มีกิจกรรมนอกบ้านเป็นครั้งคราว

○ ถ้าเป็นไปได้ ออกไปเดินข้างนอกบ้านในระยะสั้น ๆ ด้วยกัน หรือจัดให้มีการขึ้นรถไปข้างนอกบ้าง แทนการจำเจอยู่แต่ในบ้าน

๓. หาทางทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเป็นสุขและมองโลกในแง่ดี อารมณ์และสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นพื้นฐานของทุกสิ่งทุกอย่าง ดังนั้นจง

○ พยายามทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว

○ อย่าทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเขาเป็นผู้ที่ทำให้ท่านต้องแบกภาระเหนื่อยยาก หรือเป็นเหมือนกาฝากที่คอยแต่เกาะกินท่านเท่านั้น

○ กระตุ้นเร่งเร้าให้ผู้สูงอายุคงมีสัมพันธภาพกับเพื่อนฝูง และสนใจในสิ่งต่าง ๆ

○ พยายามหลีกเลี่ยงอย่าให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา ยก-

ตัวอย่างเช่น ถ้าที่บ้านไม่มีใครเลย ก็ควรมีสัตว์เลี้ยง เช่น หมา แมว นก ให้ผู้สูงอายุดูแล จะเป็นสิ่งที่มีคุณค่า

ขอบเขตการให้การช่วยเหลือ

การให้การดูแลบริบาลผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้ ไม่ได้หมายความว่า ทำอะไรที่เป็นเรื่องของเขาให้ทุกอย่างแม้แต่การตัดสินใจ แต่เป็นการช่วยในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น ที่จริงไม่ใช่ของง่ายเลยที่จะรู้ว่าควรช่วยขนาดไหน ไม่มีข้อแนะนำใดที่เหมาะสมกับทุกสถานการณ์ อย่างไรก็ตาม ข้อเสนอแนะต่อไปนี้จะพอเป็นแนวทางทั่วไปได้

○ เสนอคำแนะนำถ้าคิดว่าจำเป็น แต่ต้องหลีกเลี่ยงการชี้นำเป็นการกระตุ้นมาก ๆ จนผู้สูงอายุไม่ได้คิดตัดสินใจเอง

○ ยิ่งควบคุมดูแลผู้สูงอายุมากเพียงใด ก็จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ช่วยตนเองมากขึ้นเพียงนั้น ทำให้ท่านต้องแบกภาระมากยิ่งขึ้น

○ ต้องยอมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรับผิดชอบตัวเองให้มากที่สุด การทำเช่นนี้บางครั้งต้องใช้เวลาและความอดทนมากกว่าที่ผู้ดูแลจะทำให้ผู้สูงอายุเสียเอง แต่การดูแลรับใช้มากเกินไป จะทำให้ผู้สูงอายุที่พอจะช่วยตนเองได้กลับช่วยตนเองไม่ได้เอาเสียเลย

เมื่อท่านรับผู้สูงอายุเข้ามาดูแล

บางครั้งท่านจำต้องหรือยินดีรับผู้สูงอายุที่อายุมาก ๆ มาดูแลช่วยเหลือบริบาลในบ้าน มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

○ ถ้าเป็นไปได้จัดพื้นที่ในบ้านให้เป็นสัดส่วน ให้ถูกกับนิสัยผู้สูงอายุ โดยมีสิ่งของเครื่องใช้ที่ง่าย ๆ

○ กระตุ้นผู้สูงอายุให้สนใจกับความมีชีวิตชีวาในบ้าน มอบงานที่ผู้สูงอายุพอจะทำได้ให้รับผิดชอบ และเชิญผู้สูงอายุมาร่วมสนทนาด้วยเมื่อมี

แขกมาที่บ้าน

○ ให้เวลาผู้สูงอายุได้ปรับตัว ผู้สูงอายุที่เคยมีชีวิตอยู่ด้วยตนเอง เมื่อต้องย้ายมาอยู่กับผู้ดูแล จงจำไว้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตค่อนข้างมากของผู้สูงอายุ จำเป็นจะต้องใช้เวลาในการปรับตัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยเป็นพ่อแม่ดูแลท่านมา เมื่อจำต้องมาอยู่ในความดูแลของท่าน ต้องปรับตัวทั้งกายและใจค่อนข้างมาก ความยากลำบากนี้จะแสดงให้เห็นในบางโอกาส โดยการไม่พึงพอใจ ไม่ร่วมมือ แสนงอน ฯลฯ ท่านต้องเตรียมที่จะเผชิญกับพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ และเตรียมปรับตัวของท่านเองให้เข้ากับสถานการณ์

○ ท่านต้องคิดถึงตัวท่านเองด้วย

○ ในการให้การดูแลบริบาลผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้ ให้ทำเท่าที่ทำได้ แพทย์ พยาบาล หรือนักสังคมสงเคราะห์ อาจให้คำปรึกษาท่านได้

○ อย่าเป็นทาสของการดูแลรับใช้อย่างสิ้นเชิง แต่ต้องพยายามคงความเป็นอิสระของตนเองไว้

○ ควรมีเวลาพักผ่อนเป็นของตัวเอง ถ้าเป็นไปได้ควรมีผู้ดูแลแทนท่านในบางโอกาส

○ ก่อนที่จะรับผู้สูงอายุเข้ามาดูแลบริบาลในบ้านควรตรวจสอบสถานภาพทางการเงินของท่านให้ดี เพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่มีเหตุทำให้ลำบากใจเกิดขึ้น เช่น

○ จะมีผลกระทบต่อรายได้ของท่านอย่างไร และเงินออมของท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

○ รายได้ของผู้สูงอายุมีเท่าใด ท่านเตรียมไว้ให้เขาใช้จ่ายเท่าใด

○ พยายามทำงบประมาณ และให้แน่ใจว่าไม่มีความยุ่งยากในเรื่องรายได้

บ ท ที่ ๑ ๙

การติดต่อสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ



การติดต่อพูดจาสื่อสารต่าง ๆ ต่อกัน โดยทั่วไปใช้อวัยวะหลายอย่าง เช่น การฟัง การพูด การเห็น การคิด และการแสดงออก ในการดูแลบริบาลผู้สูงอายุ จะสะดวกมากถ้าการติดต่อสัมพันธ์ยังคงใช้การได้ และเข้าใจความหมายถูกต้อง แต่ในทางกลับกัน ถ้ามีความบกพร่องในการติดต่อสื่อสาร จะทำให้เกิดปัญหาและมีความยุ่งยากเป็นปัญหาตามมา

ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำสำหรับความพิการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอุปสรรคในการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน

๑. หูตึง หูหนวก (ดูบทที่ ๑๔ ประกอบ) ภาวะเช่นนี้อาจเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุแยกตัวเองออกจากสังคม ไม่ใช่เป็นเพราะเขาไม่สามารถติดต่อกับคนอื่นได้สะดวก แต่เป็นเพราะบางครั้งมันทำให้เขาเบื่อหน่ายที่ต้องทำความรำคาญให้แก่ผู้อื่น ถ้าผู้สูงอายุที่ท่านดูแลหูตึง ต้องประเมินให้ได้ว่าหูตึงถึงขนาดไหน เช่น เขาได้ยินไหมเมื่อท่านพูดค่อย ๆ หรือพูดคุยในขณะที่มีเสียงวิทยุหรือโทรทัศน์รบกวน หรือได้ยินอยู่ข้างเดียว มีข้อเสนอแนะดังนี้ คือ

○ ปรึกษาแพทย์เพื่อดูว่ามีทางแก้ไขสาเหตุหรือไม่ หรือเครื่องช่วยฟังจะพอช่วยได้หรือไม่

○ ถ้าผู้สูงอายุใช้เครื่องช่วยฟัง ให้ตรวจสอบอยู่เสมอว่าเครื่องทำงานดีอยู่ และแน่ใจว่าผู้สูงอายุใช้มันถูกต้อง เช่น หมุนเครื่องให้ขยายเสียงพอเหมาะหรือไม่

○ ในการติดต่อกับผู้สูงอายุที่ได้ยินลำบากต้องใจเย็น อดทนและเข้าใจ

○ พูดกับผู้สูงอายุที่ได้ยินลำบาก โดยการพูดช้า ๆ และชัดเจน

○ อย่าตะโกนหรือพูดดังเกินเหตุ จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้สูงอายุ

○ เวลาพูดต้องยืนต่อหน้าผู้สูงอายุ และใกล้พอที่จะได้ยินและเข้าใจได้ อย่าพูดกับเขาทางด้านหลังหรือข้างบน (เช่น ยืนพูดขณะเขานั่งอยู่)

○ ถ้านั่งอยู่ด้วยกัน ต้องเลือกนั่งข้างหูที่ดี

○ ถ้าท่านเป็นผู้หญิงต้องพยายามพูดเสียงต่ำ ๆ เพราะส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะลำบากในการได้ยินเสียงสูง

○ ลดเสียงอื่นที่รบกวน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เพลง ฯลฯ

○ อย่าพูดยาว ๆ แต่จงพูดแล้วหยุดให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาเพียงพอที่จะตอบ

๒. ตาบอด (ดูบทที่ ๑๓ ประกอบ) ถ้าผู้สูงอายุที่ท่านดูแลบริบาลตาบอดหรือตามัว มีมาตรการบางอย่างจะช่วยได้ เช่น

๐ ช่วยให้เขาเรียนรู้แผนผังของบ้าน และรายละเอียดของห้องแต่ละห้อง ถ้าเขารู้ลักษณะบ้านก่อนตาจะบอด จะเป็นการง่ายยิ่งขึ้น ความเป็นจริงในชีวิตประจำวันของเรามีคนตาดีไม่กี่คนที่รู้ว่าบ้านมีบันไดกี่ขั้น มีระดับต่างกันกี่แห่ง ท่านลองหาคนมาให้เกาะแขน แล้วท่านหลับตาเดินรอบบ้านดู ท่านจะเรียนรู้อย่างรวดเร็วว่าท่านไม่ได้รู้อะไรมากมาย บทเรียนง่าย ๆ เช่นนี้จะทำให้ท่านมีแนวทางในการแก้ปัญหาให้คนตาบอดหรือตามัว

๐ อย่าเปลี่ยนแปลงที่ตั้งของเฟอร์นิเจอร์หรือสิ่งของในบ้านโดยไม่บอกกล่าวแก่ผู้สูงอายุ

๐ กระตุ้นเตือนให้ผู้สูงอายุเป็นคนมีระเบียบในการวางของในที่ที่มันเคยวาง และตัวท่านเองก็ต้องหัดให้เป็นคนมีระเบียบเช่นเดียวกัน

๐ จำไว้ว่า ผู้สูงอายุจะไม่รู้ว่าผู้หนึ่งผู้ใดอยู่ที่นั่น นอกจากเขาจะได้ยินเสียงของคนคนนั้น ดังนั้นต้องพูดบางสิ่งบางอย่าง เมื่อท่านเข้ามาในห้อง หรือผ่านตัวเขาไป และถ้ามีผู้มาเยี่ยมเยียนต้องแนะนำให้ชัดเจน

๐ อย่าลังเลใจที่จะแตะต้องสัมผัสผู้สูงอายุที่ตาบอด การวางมือลงบนแขนของเขา หรือกุมมือเขา การสัมผัสเหล่านี้ จะเป็นการติดต่อโดยตรงที่ทำให้เขาเกิดความมั่นใจและมีความอบอุ่น

๓. ปัญหาสุขภาพจิต มีข้อเสนอแนะดังนี้

๐ ถ้าผู้สูงอายุมีปัญหาไม่เข้าใจในการติดต่อสื่อสาร

- พูดช้า ๆ และชัดถ้อยชัดคำ
- ใช้ภาษาง่าย ๆ ที่ชัดแจ้ง
- ต้องแน่ใจว่าผู้สูงอายุเข้าใจแล้ว จึงเปลี่ยนเรื่องใหม่

๐ ถ้าผู้สูงอายุที่ท่านดูแลบริบาลมีความลำบากในเรื่องความตั้งใจและความจำ เขาอาจต้องใช้เวลาเล็กน้อยในการแสดงออกว่าอะไรที่เขาอยากจะพูด หรือเขาพูดจาเรื่อยเปื่อย ท่านจงอดทนและช่วยเขาทันทีทันใด

อย่างนุ่มนวลถ้าเขาลืมเรื่องที่เขาพูด

● ถ้าผู้สูงอายุหลงหรือสับสน
  - ช่วยแก้ความผิดพลาดของเขา ช่วยให้เขากลับมาสู่ความถูกต้อง
  - ตั้งใจฟังเขาพูดและอดทนฟังว่าเขาพยายามจะพูดเรื่องอะไร
  - ถ้าผู้สูงอายุมีแนวโน้มว่าเขาจะหลงหรือสับสนในแนวความคิด ให้เสนอแนะต้นเรื่องที่เขาพูด และนำเรื่องที่เขามีความรู้มาคุย วิธีนี้จะช่วยให้เขามั่นใจยิ่งขึ้น
  - พยายามหาความต่อเนื่องของเรื่องราวที่พูด ถ้าอยู่ ๆ เกิดมีความไม่ต่อเนื่องในเรื่องราวที่คุยกันขึ้นมา
  - พยายามหาความหมายทุกประโยค แม้บางครั้งสิ่งที่เขาพูดจะไม่เกี่ยวเนื่องกันกับการพูดครั้งแรก แต่มันจะเป็นสิ่งที่เขาคิดอยู่
  - พยายามคิดเสมอว่าผู้สูงอายุเป็นคนมีความสามารถในการคิดและพูด

● ถ้าความคิดและความรู้ของผู้สูงอายุสูญเสียไป
  - จงพยายามช่วยให้ดีขึ้นด้วยการสนทนากับเขาบ่อย ๆ
  - อย่าเหมาเอาว่า เมื่อเขามีความลำบากในการพูด เขาก็ต้องมีปัญหาในความคิดด้วย

๔. **การพูดลำบาก** สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุพูดลำบากได้แก่ การที่มีความพิการทางสมอง เช่น มีเส้นเลือดแตก หรือตีบในสมอง จะทำให้มีอาการพูดไม่ได้ พูดลำบาก เคลื่อนไหวข้อต่อในการพูดลำบาก (จะได้อธิบายในบทที่ ๒๓ โดยละเอียด) มีข้อเสนอแนะดังนี้

● สำหรับผู้สูงอายุที่พูดไม่ได้เลย อาจพูดไม่ได้ชั่วคราวแล้วค่อยดีขึ้นภายหลัง หรือพูดไม่ได้ถาวร ในขณะที่พูดไม่ได้ต้องใช้การติดต่อด้วยวิธีอื่น เช่น การแสดง ทำสัญญาณ ถ้าจำเป็นให้เขียนป้ายห้อยไว้หลาย ๆ อัน

ซึ่งแสดงถึงความต้องการ เช่น หิว ดื่ม ส้วม นอน ฯลฯ แขวนไว้ให้ผู้ป่วยชี้เอาตามที่ต้องการ

- สำหรับผู้สูงอายุที่พูดลำบาก ถ้ามีความพยายามหัด และอดทนฝึกฝนจะลดการพูดลำบากลงได้มาก ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้ ซึ่งมีตามโรงพยาบาลใหญ่ ๆ
- สำหรับผู้สูงอายุที่มีความลำบากในการเคลื่อนไหวในการพูด เช่นเดียวกับการพูดลำบาก ถ้าพยายามฝึกฝนจะดีขึ้นได้
- ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุจากอะไรที่ทำให้การพูดลำบาก ท่านต้องอดทน เพราะการพูดลำบากทำให้ผู้สูงอายุเองก็ลำบากใจอยู่แล้ว ยิ่งถ้าท่านทำให้เขากลุ้ม สถานการณ์จะเลวร้ายลงไปอีก
- ถ้าฟันปลอมไม่ฟิตพอดี จะทำให้พูดลำบาก ควรแก้ฟันปลอมเสีย
- จงฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้เข้าใจที่ผู้สูงอายุพยายามพูด
- จงมองในแง่ดีว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้น และให้กำลังใจผู้สูงอายุ

๕. **ทัศนคติและพฤติกรรมของท่าน** มีข้อเสนอแนะดังนี้

- ไม่ว่าจะมีความลำบากอย่างไรจากการติดต่อกับผู้สูงอายุที่ท่านให้การดูแลจำไว้ว่า ท่านไม่ได้กำลังปฏิบัติต่อเด็กหรือผู้ที่ต่ำกว่า จงปฏิสันถารกับผู้สูงอายุเหมือนอย่างที่เคยทำในอดีต อย่าใช้คำพูดที่ตีความไปในทางเป็นเด็ก ๆ หรือล้อเลียน หรือข่มเหง
- อย่าสั่งผู้สูงอายุ แต่จงสนทนากับท่าน
- จงพยายามเข้าใจปัญหาอารมณ์ของผู้สูงอายุ
- บางคนชอบมีนิสัยพูดถึงผู้สูงอายุแม้ในขณะที่ผู้สูงอายุก็อยู่ในที่นั้น โดยทำเป็นว่าท่านไม่อยู่ จงอย่าทำเช่นนี้และอย่าสอนให้ผู้อื่นทำ เพราะวิธีเช่นนี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเสียศักดิ์ศรี และน้อยเนื้อต่ำใจ รังแต่จะนำไปสู่ความเลวร้าย มากกว่าไปสู่ความดีงาม

บ ท ที่ ๒ ๐

ปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรม



ผู้สูงอายุที่มีอายุมาก ๆ มักจะมีปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งมีตั้งแต่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า สับสน และหลงลืม ในบทนี้จะได้อธิบายเป็นเรื่อง ๆ ไป ยกเว้นเรื่องความหลงลืม ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญจะได้แยกไว้กล่าวในบทที่ ๒๒ ต่างหาก

ความวิตกกังวล

อาการต่อไปนี้เป็นข้อบ่งชี้ว่ามีภาวะวิตกกังวล โดยเฉพาะถ้ามีอาการ

หลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน ได้แก่

● วิตกกังวลโดยไม่มีเหตุผล หรือกลัวในเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ ฝังใจในความกลัวบางอย่าง เช่น กลัวที่สูง กลัวที่เปลี่ยว ฯลฯ

● นอนหลับยาก

● รู้สึกเคร่งเครียดและรำคาญ

● บ่นบ่อย ๆ และวิตกกังวลในอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ปวดหัว หรือท้องขึ้น ซึ่งอาการเหล่านี้คนส่วนใหญ่ไม่สนใจ โดยกลัวว่าจะเป็นโรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง

● นึกภาพถึงมหันตภัยต่าง ๆ บ่อย ๆ

● ดื่มเหล้าเพิ่มขึ้น

ความวิตกจะเพิ่มมากขึ้นถ้ามีหรือประสบเหตุการณ์เกิดขึ้น เช่น ตกจากที่สูง กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ถูกดี หรือถูกขโมยขึ้นบ้าน ฯลฯ

ถ้าท่านเป็นผู้ให้การดูแล ท่านอาจช่วยได้โดยวิธีดังต่อไปนี้

● พยายามจัดบ้านให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ให้ความรักและความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุ ให้มั่นใจว่า เขาจะไม่ถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว สัตว์เลี้ยงเป็นสิ่งที่มีคุณค่าในการเป็นเพื่อน อย่าลืมว่าการได้สัมผัสเป็นการติดต่อและแสดงความรักที่อบอุ่น

● ชวนคุยหรือชี้แจงเรื่องความวิตกกังวลกับผู้สูงอายุ พยายามหาสาเหตุ ถ้าพบสาเหตุแล้วแก้สาเหตุนั้นเสีย และให้ความมั่นใจแก่เขา

● ถ้าไม่มีสาเหตุแน่นอนที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ควรให้ความมั่นใจแก่ผู้สูงอายุว่า ทุกสิ่งทุกอย่างปกติ เช่น อธิบายให้ผู้สูงอายุทราบว่า ไม่มีอะไรยุ่งยาก ไม่มีอะไรที่ต้องรับภาระ หรือไม่มีปัญหาในครอบครัว

● ให้แพทย์ช่วยถ้าหากหาสาเหตุไม่พบ หรือมีหลายสาเหตุ หรือแก้ไขที่สาเหตุแล้วอาการก็ไม่ดีขึ้น หรือท่านสงสัยว่าผู้สูงอายุมีโรคกลัว

ซึมเศร้า

อาการซึมเศร้าพบมากในผู้สูงอายุ อาการต่อไปนี้เป็นอาการของโรคซึมเศร้า

- ตื่นแต่เช้าตรู่ (เว้นแต่ว่าเป็นนิสัยดั้งเดิม)
- เหนื่อยไม่มีแรง ไม่มีความสุขในชีวิตเอาเสียเลย
- ไม่สนใจตนเอง ไม่อยากอาบน้ำ ใส่เสื้อผ้าซ้ำกัน
- ปั่นป่วนวุ่นวายเกินกว่าเหตุ เช่น รีบทำเรื่องนั้นทั้ง ๆ ที่เรื่องนี้ก็ยังไม่เสร็จ
- ไม่มีสมาธิ เช่น พูดเรื่องนี้เดี๋ยวไปเรื่องโน้นเอาเฉย ๆ
- ย้ำเรื่องความเศร้าในการสนทนา
- ตัดสินใจอะไรไม่ได้
- เบื่ออาหาร
- ดื่มเหล้ามากขึ้น
- ย้ำอยากตายไปให้พ้น ๆ อยากฆ่าตัวตาย ถ้ามีอาการเช่นนี้ ท่านควรสนใจเป็นพิเศษโดยปรึกษาแพทย์ทันที โดยเฉพาะถ้าผู้สูงอายุคิดจะฆ่าตัวตาย เพราะการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุมีสถิติค่อนข้างสูง

อาการซึมเศร้าอาจเกิดขึ้นได้เอง หรือเป็นปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น เช่น คู่ครองสามีหรือภรรยาถึงแก่กรรม สิ้นหวัง มีความพิการทางกายจากโรคบางอย่าง จนทำให้ต้องมีผู้ช่วยเหลือตลอดเวลา ทั้ง ๆ ที่เคยช่วยตัวเองได้ดี

การช่วยเหลือแก้ไขอาการซึมเศร้า ส่วนใหญ่คล้ายกับการช่วยเหลือเรื่องความวิตกกังวล (ดูบทที่ ๒-๔ และ ๖ ประกอบ) แต่ถ้าช่วยเหลือแล้วอาการยังไม่ดีขึ้นอาจต้องใช้ยา โดยปรึกษาแพทย์ แพทย์อาจใช้ยาแก้ความซึมเศร้าหรืออาจแนะนำให้ไปรักษาที่โรงพยาบาลเฉพาะบางเวลา เช่น ไปอยู่โรง-พยาบาลเฉพาะกลางวัน หรืออาจตลอดเวลา เพราะการที่ผู้สูงอายุมีแนวโน้ม

จะฆ่าตัวตาย จำเป็นต้องดูแลใกล้ชิด

ระแวงว่าคนอื่นจะมาทำร้าย

ผู้สูงอายุบางครั้งมีความรู้สึกว่ากำลังถูกตามล่า เช่น เล่าว่ามีคนพูดถึงเรื่องท่าน วางแผนฆ่าหรือทำร้ายท่าน หรือวางแผนขโมยของของท่าน ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้สึกดังกล่าวนาน ๒-๓ วัน แต่ไม่มีความจริงอะไรเลย เป็นข้อบ่งชี้ว่าเป็นโรคระแวงว่าคนอื่นจะมาทำร้าย (paranoid) อาการอื่น ๆ ที่มักพบคือ

○ สงสัยและเกิดความเป็นปรปักษ์กับคนในครอบครัว เพื่อนฝูงหรือผู้มาเยี่ยม

○ ลืมว่าวางของไว้ที่ไหน แล้วเข้าใจว่าผู้อื่น เช่น คนในครอบครัวเป็นผู้ขโมยไป หรือแกล้งเอาไปซ่อน

○ สงสัยไม่ไว้วางใจคนไปเสียทุกคน

ถ้าเป็นโรคนี้อ่อน ๆ อาจเป็นอาการของปัญหาบางอย่างเช่น ซึมเศร้า หรือเก็บกดความโกรธ ความอึดอัดใจ (เช่น อึดอัดใจที่ต้องอาศัยคนอื่นเขา) ในการช่วยเหลือต้องพยายามลดความกลัว ความสงสัย โดยใช้เหตุผล ให้อธิบายให้ฟังอย่างแจ่มแจ้งและให้ความมั่นใจ ถ้าอาการยังคงอยู่และรุนแรงขึ้นต้องใช้ยาช่วยหรือจิตบำบัด ซึ่งต้องอาศัยจิตแพทย์

อาการสับสน

ผู้สูงอายุจะสับสนเรื่องของเวลาและสถานที่ ไม่สามารถที่จะมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลได้ และความจำเสื่อม สับสนเป็นอาการของภาวะอื่นด้วยซึ่งอาจมากหรือน้อย แต่ก็ต้องการการรักษาทั้งนั้น ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นที่จะต้องรู้และหาทางปรึกษาแพทย์เร็วที่สุดที่จะเร็วได้

ถ้าความสับสนเกิดขึ้นใหม่ ๆ (ภายในหนึ่งเดือนหรือน้อยกว่า) อาจเกิดจากโรคที่รักษาได้ ซึ่งส่วนมากเกิดจาก

● การใช้ยา ยากล่อมประสาทและยานอนหลับ ทำให้สับสนได้ บางทีเกิดจากการดื่มเหล้า

● ท้องผูก และปัสสาวะขัด

● โรคติดเชื้อ (ที่พบบ่อย เช่น โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ)

● เส้นเลือดฝอยในสมองแตก

● โรคบางอย่างของระบบทางเดินเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองลดลง

● อารมณ์และจิตใจเคร่งเครียดอย่างมาก

สำหรับความสับสนที่เกิดขึ้นช้า ๆ และเป็นอยู่นาน ๆ เป็นแรมเดือนแรมปี อาจเกิดจากสาเหตุที่รักษาได้ เช่น ต่อมธัยรอยด์ผิดปกติ ขาดวิตามิน แต่ส่วนใหญ่มักเกิดจากโรคหลงลืมในผู้สูงอายุ (senile dementia)

เป็นความจำเป็นและสำคัญที่จะต้องพิจารณาตัดสินว่า ความผิดปกติทางสุขภาพจิตนี้เกิดจากโรคที่รักษาได้ หรือเกิดจากโรคหลงลืมในผู้สูงอายุ หรือเพียงแต่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุทั่วไป ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา การดูแลให้การบริบาลผู้สูงอายุที่มีอาการสับสนจะได้อธิบายในบทที่ ๒๒

การนอนไม่หลับ

นิสัยเกี่ยวกับการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุอาจมีผลทำให้ผู้อยู่บ้านเดียวกันต้องยุ่งยากไปด้วยได้ เช่น ลุกขึ้นเดินในเวลากลางคืน หรือลุกจากเตียงแต่เช้ามืดทำกิจวัตรซึ่งต้องเปิดไฟ หรืออาบน้ำ ถ้าพบเช่นนี้ต้องหาเหตุและรักษาเหตุให้หายไป สาเหตุทั่วไปของการนอนไม่หลับ ได้แก่

● ไม่มีกิจกรรมที่ทำให้ต้องใช้กำลังกายและใจในตอนกลางวัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหนื่อยพอที่จะหลับในตอนกลางคืน

● นอนหลับในตอนกลางวัน

● วิตกกังวล ซึมเศร้า (ซึ่งทำให้นอนหลับยาก หรือตื่นในตอนเช้า-

ตรู่) ซึ่งต้องหาสาเหตุทางการแพทย์ในปัญหานี้ต่อไป

○ ที่นอนไม่สบาย ห้องนอนร้อนหรือเย็นเกินไป

○ มีปัญหาทางกายที่ทำให้หลับไม่ลง เช่น ท้องขึ้น ปวดข้อ ไม่สบายเพราะท้องผูก (บทที่ ๓)

○ ต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะ อาจเป็นเพราะก่อนนอนดื่มน้ำมากเกินไป และไม่ได้ปัสสาวะก่อนนอน ถ้าไม่เป็นเพราะเหตุดังกล่าวและต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะบ่อย ๆ ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ (อาจเป็นสาเหตุจากกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ผู้สูงอายุชายอาจเป็นโรคต่อมลูกหมากโต)

○ สับสนระหว่างกลางวันและกลางคืน ซึ่งถ้ามีอาการเช่นนี้ต้องปรึกษาแพทย์

มีมาตรการบางอย่างที่ควรลองใช้ดู

○ ดื่มนมอุ่น ๆ ก่อนเข้านอน จะทำให้ง่วงและนอนสบาย

○ ให้มีเก้าอี้เอน กระติกน้ำและของใช้ที่จำเป็นไว้ในห้องนอนผู้สูงอายุ เพื่อว่าเมื่อตื่นขึ้นมา เขาจะได้อยู่แต่ในห้องไม่ต้องเดินไปรอบบ้าน

○ ให้ยานอนหลับ ควรเป็นมาตรการสุดท้ายซึ่งแพทย์ควรเป็นผู้สั่ง และขอเสนอแนะว่า

- ให้ยาแก่ผู้สูงอายุก่อนนอน แต่ผู้ดูแลต้องเก็บขวดยาไว้ ถ้าเก็บยาไว้ในห้องผู้สูงอายุเขาอาจลุกขึ้นมากินยาอีก บางครั้งหลงลืมกินยาไปหลายเม็ด

- ยานอนหลับบางชนิด ถ้าแพ้จะมีอาการสับสนวุ่นวาย

ไม่สนใจตนเอง

ผู้สูงอายุบางคนเมื่ออายุมากขึ้นจะกลายเป็นคนไม่สนใจตัวเอง ไม่สนใจเรื่องความสะอาดของเสื้อผ้า ความสะอาดของที่อยู่อาศัย ถ้าสังเกต

พบอาการดังกล่าวให้หาสาเหตุ

สาเหตุธรรมดาที่พบบ่อย ซึ่งทำให้ไม่สนใจตนเองได้แก่

○ เรื่องทางสุขภาพจิต ตั้งแต่ขี้เกียจ ดื่มเหล้ามากไป ซึมเศร้า โรคหลงลืม

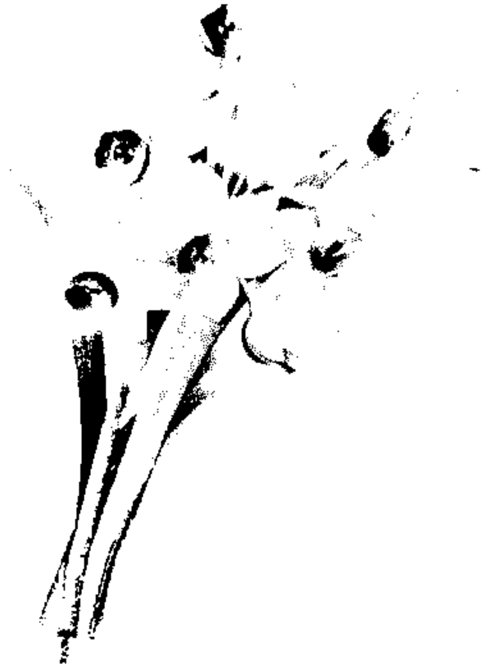
○ เรื่องทางกาย เช่น พิการทางกายจนเคลื่อนไหวไม่ได้จากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง จนเป็นอัมพาต หรือข้อเข่าแข็ง สายตาไม่ดี ฯลฯ

○ เรื่องทางสังคม เช่น การสูญเสียคู่ครองไป

ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใด ต้องหาทางให้ผู้สูงอายุทำกิจวัตรประจำวันง่าย ๆ ให้ได้ ถ้าเสียการเคลื่อนไหว นักกายภาพบำบัดอาจช่วยได้ ถ้าเกิดจากความขี้เกียจหรือเรื่องทางสังคมควรจะได้มีการพูดคุยถึงปัญหาร่วมกัน เพราะบางทีผู้สูงอายุจะไม่รู้ตัวว่าตัวเองปฏิบัติตนผิดกว่ามาตรฐานคนธรรมดาทั่วไป

บ ท ที่ ๒ ๑

การกลั้นปัสสาวะ อุจจาระไม่อยู่



อาการ**กลั้นปัสสาวะหรืออุจจาระไม่อยู่** บางชนิดอาจหายขาด แต่ส่วนใหญ่จะดีขึ้นโดยการให้การดูแลบริบาลที่ถูกวิธี ซึ่งถ้าแก้ปัญหาได้จะทำให้หมดภาระแก่ทั้งตัวผู้สูงอายุเองและผู้ดูแล

การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ถ้าผู้สูงอายุที่ท่านดูแลบริบาลอยู่ มีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ จำเป็น

ต้องหาสาเหตุหรือการให้การดูแลที่ถูกต้อง มีหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนี้ได้ เช่น

๑. **สาเหตุทางประสาท** ซึ่งมีปฏิกิริยาไวต่อการขับถ่าย โดยมากเป็นในคนไข้ที่เป็นโรคเส้นเลือดในสมองแตก จะมีผลทำให้ประสาทมีปฏิกิริยาไวขึ้นผิดปกติ โดยจะมีการขับถ่ายทันทีก่อนที่ปัสสาวะจะเต็มกระเพาะ และหูรูดกระเพาะจะกลั้นไม่ได้

๒. **สาเหตุทางสุขภาพจิต** พบในคนสับสน หรือเป็นโรคหลงลืมพวกนี้เร่งเร้าการปัสสาวะ ไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้นานพอที่จะไปถึงส้วมได้ หรือบางทีเกิดจากความวิตกกังวลที่ไม่สามารถคอยได้ บางทีก็เรียกร้องความสนใจจากผู้ดูแล

๓. **สาเหตุจากกระเพาะปัสสาวะอักเสบ หรือต่อมลูกหมากโตในชาย** ทำให้ต้องปัสสาวะบ่อย ๆ

๔. **การที่หูรูดกระเพาะปัสสาวะอ่อนแรงและกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานหย่อน** พบมากในผู้หญิงสูงอายุ บางครั้งพบว่ากระเพาะปัสสาวะเคลื่อนตามมดลูก พวกนี้จะมีอาการปัสสาวะเล็ดเมื่อลุกขึ้นยืน หรือราดเมื่อไอ-จาม หรือหัวเราะ

๕. **มีการอุดตันที่ทางเดินปัสสาวะ** เช่น ในชายที่ต่อมลูกหมากโตกดทับช่องทางเดินปัสสาวะทำให้ปัสสาวะคั่งกระเพาะ จนทำให้ปัสสาวะล้นออกมาบ่อย ๆ

การช่วยเหลือบริบาลคนไข้ประเภทนี้ ขึ้นอยู่กับสาเหตุ มีข้อเสนอแนะดังนี้

○ รักษาสาเหตุที่ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เช่น

- การอักเสบของทางเดินปัสสาวะ โดยใช้ยาปฏิชีวนะ
- ต่อมลูกหมากโต โดยการผ่าตัด
- กระเพาะปัสสาวะเคลื่อนหรืออยู่ผิดที่โดยการใส่ห่วงค้ำหรือทำ

ศัลยกรรม

- หูรูดอ่อนแอ-กล้ามเนื้อเชิงกรานหย่อน โดยการออกกำลังเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงหรือทำศัลยกรรม

○ ลดการดื่มน้ำลงในภาคบ่ายและภาคกลางคืน แต่ทดแทนในตอนกลางวัน เพื่อป้องกันขาดน้ำ

○ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้สูงอายุ เช่น ให้ผู้สูงอายุปัสสาวะทุก ๒ ชั่วโมง โดยให้ความมั่นใจผู้สูงอายุว่าในช่วง ๒ ชั่วโมงจะมีน้ำปัสสาวะที่พอดี และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุไปปัสสาวะเองตามกำหนด

○ ทำการฝึกกระเพาะปัสสาวะโดยเทคนิคพิเศษ ซึ่งควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง

○ ทำให้การไปส้วมสะดวกสบายขึ้น

- จัดห้องสุขาไว้ในห้องนอน ถ้าเป็นไปได้
- เก็บขวดใส่ปัสสาวะไว้ในที่ใกล้ ๆ
- ติดดวงไฟระหว่างทางไปส้วมให้สว่างพอ
- ทำห้องส้วมให้ผู้สูงอายุปัสสาวะได้สะดวก
- ให้ผู้สูงอายุใช้เวลาได้นาน ๆ ในห้องส้วม
- แก้ไขเสื้อผ้าให้ผู้สูงอายุปัสสาวะได้ง่าย ๆ

○ การจัดการกับการกลั้นไม่อยู่

- ใส่สายยางคาไว้ในท่อปัสสาวะ (ซึ่งต้องทำโดยแพทย์หรือพยาบาล) อาจใช้ในระยะสั้น ๆ แต่ต้องเป็นวิธีสุดท้าย เพราะมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย

- สำหรับผู้ชาย มีถุงเก็บน้ำปัสสาวะ ซึ่งอาจแขวนติดไว้กับอวัยวะขับถ่ายได้ตลอดเวลา

- ผิวหนังรอบบริเวณขับถ่ายจะเปียกแฉะด้วยน้ำปัสสาวะเสมอ ต้องดูแลเป็นพิเศษโดยล้าง ทำให้แห้ง และทาด้วยครีม

- บริเวณที่มักจะเปียกบนที่นอนต้องมีผ้าปูเป็นพิเศษ และมีแผ่น

พลาสติกรองรับมิให้น้ำปัสสาวะเลอะที่นอนได้

- มีอุปกรณ์ทันสมัยสำหรับช่วยในเรื่องนี้อีกมาก ให้ขอคำแนะนำจากแพทย์

การกลั้นอุจจาระไม่อยู่

พบได้น้อยกว่าเรื่องปัสสาวะ มักเกิดจากกล้ามเนื้อหูรูดทวารหนักเสียไปจากโรคบางชนิด เช่น ผู้ป่วยเส้นเลือดในสมองแตกเป็นอัมพาต หรือผู้ป่วยที่มีสภาพจิตสับสน ทำให้ประสาทควบคุมกล้ามเนื้อหูรูดทวารหนักเสียไป

การจัดการในเรื่องนี้ต้องจัดการสวนล้างอุจจาระเป็นเวลาสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันมิให้อุจจาระล้นออกมาเอง

บ ท ที่ ๒ ๒

โรคหลงลืมจากความเสื่อม



โรคหลงลืมจากความเสื่อม (Senile Dementia) คืออาการที่ผู้สูงอายุมีจิตใจเสื่อมลงอย่างรุนแรง เกิดจากสมองถูกทำลาย ทำให้มีอาการจำอะไรไม่ได้ สับสน และบุคลิกภาพเสียไป โรคนี้พบน้อยมากในคนอายุต่ำกว่า ๖๕ ปี แต่จะพบมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น คนอายุเกิน ๘๐ ปี พบประมาณร้อยละ ๕ ที่เป็นโรคนี้

ผู้สูงอายุที่เป็นโรคหลงลืมจากความเสื่อมจะมีอาการสับสน ในที่สุดจะช่วยตนเองไม่ได้ แม้แต่การทำกิจวัตรประจำวันก็ต้องได้รับการช่วยเหลือ

ส่วนใหญ่จะเสียชีวิตใน ๕ ปี และต้องอยู่โรงพยาบาลในระยะสุดท้ายของโรค สาเหตุของโรคยังไม่ทราบแน่ชัด และยังไม่มีทางป้องกัน

อาการของโรค

คนไข้จะสับสนวุ่นวาย ประกอบกับบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง ส่วนใหญ่จะมีอาการดังนี้

○ จะค่อย ๆ มีความลำบากในการประกอบกิจวัตรประจำวันขึ้นเรื่อย ๆ

○ จะมีอาการหลงลืมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งเหตุการณ์ บุคคล และสถานที่

○ ถามปัญหาเก่าซ้ำแล้วซ้ำอีก

○ สับสนเรื่องเวลา เช่น สับสนระหว่างกลางวันและกลางคืน บางครั้งลุกขึ้นแต่งตัวตอนเที่ยงคืน เช่นนี้เป็นต้น

○ สับสนเรื่องสถานที่ ออกไปข้างนอกแล้วหลงทางไปเลย

○ ดื้อรั้นและมีพฤติกรรมขัดขวางไปทุกเรื่อง

○ ซึมเศร้าและร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล

จำไว้ว่า ก่อนจะลงมติให้ผู้ป่วยเป็นโรคหลงลืมจากความเสื่อม จะต้องขจัดสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดอาการเหล่านี้เสียก่อน

การให้การดูแลบริบาล

ถึงแม้โรคนี้จะไม่มีทางรักษา แต่ก็มีหลายอย่างที่ผู้ดูแลจะทำได้ เพื่อยืดเวลาที่ต้องไปอยู่โรงพยาบาลในระยะสุดท้ายของโรค โดยพยายามประเมินว่า มีอะไรที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ และอะไรทำไม่ได้ เพื่อจะได้ทราบว่าท่านจะต้องช่วยเหลือมากน้อยเพียงใด อย่าเชื่อตามที่ผู้สูงอายุบอกทั้งหมด แต่ต้องเฝ้าสังเกตดูในขณะที่ผู้สูงอายุทำกิจวัตรต่าง ๆ ถ้าเป็นไปได้ให้ขอ

คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางอาชีวบำบัด

สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นโรคนี้อุบัติเหตุจะเกิดขึ้นได้ค่อนข้างง่าย ดังนั้น ต้องคาดการณ์ล่วงหน้า และหาทางป้องกันเสียก่อน โดยทั่วไปมาตรการป้องกันอุบัติเหตุได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ ๘ ส่วนข้อแนะนำอื่น ๆ มีดังนี้

๑ อุบัติเหตุจะเกิดขึ้นมีความตื่นเต้นและวุ่นวาย เช่น เมื่อมีการทะเลาะเบาะแว้งขึ้นในครอบครัว ดังนั้น จงพยายามอย่าให้มีเหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้นต่อหน้าผู้สูงอายุ และอย่าทิ้งผู้สูงอายุไว้คนเดียวในภาวะสับสนวุ่นวาย

๑ ป้องกันการหกล้มโดย

- หน้าต่างห้องชั้นบนต้องป้องกันการปีนป่ายได้
- หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนที่ตั้งสิ่งของ เฟอร์นิเจอร์ เพราะผู้สูงอายุจะลืม

๑ อุบัติเหตุจากสิ่งของที่เป็นอันตราย

- มีด เครื่องจักร เครื่องไฟฟ้า น้ำยาเคมี ฯลฯ จะต้องเก็บใส่ตู้ล็อกกุญแจ
- ล็อกเครื่องยนต์ทุกชนิดเมื่อไม่ใช้
- เมื่อนำผู้สูงอายุขึ้นรถ ให้แน่ใจว่าเขาไม่สามารถเปิดประตูรถเองได้
- อย่าทิ้งกุญแจคาไว้ในรถ หรือทิ้งกุญแจห้องไว้ เพราะบางทีผู้สูงอายุจะล็อกขังตัวเองในห้อง

๑ ป้องกันอุบัติเหตุไฟไหม้น้ำร้อนลวก

- ติดสติกเกอร์สีแดงใหญ่ ๆ ไว้ที่ภาชนะรับความร้อนทุกชนิด
- ลดความร้อนของเครื่องต้มน้ำลง
- ควรล็อกกุญแจสำหรับสวิตช์ต่าง ๆ เมื่อไม่ใช้ เช่น เตาแก๊สและเครื่องไฟฟ้า
- ถ้าผู้สูงอายุสูบบุหรี่ อย่ายอมให้สูบเมื่อไม่มีผู้ดูแลอยู่

○ จงเตรียมตัวเตรียมใจเตรียมแผนไว้สำหรับเรื่องที่จะเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน

การช่วยเหลือทางจิตใจ

ปัจจุบันในขณะที่ไม่มีอะไรจะช่วยให้โรคหลงลืมจากความเสื่อมลดความรุนแรงลง เราอาจช่วยเหลือทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ ดังนี้

○ ต้องพยายามให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ และให้มีการติดต่อสนทนากับคนอื่น ๆ อย่างสม่ำเสมอ

○ ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวเองโดยเตือนความทรงจำของเขาตลอดเวลา เกี่ยวกับเรื่องเวลา วัน เดือน ปี สถานที่ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในครอบครัวและเรื่องทั่ว ๆ ไป

○ จัดหาสิ่งช่วยจำต่าง ๆ เอาไว้ เช่น

- ปฏิทินใหญ่ ๆ ดูง่าย
- ตารางกำหนดกิจกรรมประจำวัน
- เขียนคำแนะนำการใช้สิ่งของเครื่องมือต่าง ๆ ไว้ โดยติดไว้ที่สิ่งของนั้น ๆ เลย

การกินอาหาร

ผู้ป่วยโรคนี้มักจะปฏิเสธไม่ยอมกินอาหารบางชนิดที่ไม่ชอบหรือจะยอมกินอาหารเพียง ๑-๒ อย่างที่ชอบเท่านั้น ให้ปรึกษาแพทย์เรื่องอาหารเสริม

○ ในระยะหนึ่งของโรค ผู้ป่วยจะกลับกินอาหารทุกชนิดและกินเลอะเทอะ

○ อย่าจู้จี้จุกจิกผู้ป่วยเกินไป เพราะยิ่งจู้จี้จะยิ่งสับสนวุ่นวาย

○ พยายามใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ จาน ชาม ช้อนส้อม ที่ทำความสะอาดง่ายและมีอุบัติเหตุน้อย

○ อาหารที่ให้กินต้องแน่ใจว่าไม่ร้อนเกินไป เพราะการรับรู้ความรู้สึกร้อนจะหมดไปในระยะท้าย ๆ ของโรค

○ เครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น พริก เกลือ ซอส ควรเก็บไว้ต่างหาก เพราะผู้ป่วยอาจเพิ่มเครื่องปรุงพวกนี้มากจนไม่สบายได้

○ เตรียมอาหารเป็นชิ้นเล็ก ๆ ในระยะที่ผู้ป่วยลืมเคี้ยว

○ ในระยะท้าย ๆ ของโรคผู้ป่วยจะลืมดื่มน้ำ ดังนั้นต้องคอยดูแลให้ผู้ป่วยดื่มน้ำได้วันละ ๒ ลิตร

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะช่วยทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแล ดังนั้นควรจัดให้มีการออกกำลังตามสมควร จะทำให้ผู้ป่วยสดชื่นและมีจิตใจดีขึ้น ทั้งยังลดอาการท้องผูกลงได้

กิจกรรมต่าง ๆ

กิจกรรมที่ผู้ป่วยเคยทำประจำจะกลายเป็นเรื่องลำบากมากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยเหตุนี้อาจทำให้เขาซึมเศร้า และหมดความกระตือรือร้น ดังนั้น จะต้องหาเรื่องน่าสนใจง่าย ๆ กระตุ้นให้ผู้ป่วยมีความอภิรมย์ในกิจกรรมซึ่งเขาสามารถจะทำได้ เช่น

○ ฟังดนตรี ผู้ป่วยอาจสนุกสนานกับเพลงเก่า ๆ

○ เยี่ยมเพื่อนเก่า

○ ท่องเที่ยว

บ ท ที่ ๒ ๓

อัมพาต



อัมพาต (stroke) คือโรคที่เกิดขึ้นเนื่องจากสมองส่วนใดส่วนหนึ่งถูกทำลาย โดยเกิดจากการที่มีเลือดออกภายในสมอง หรือการที่เส้นเลือดแดงที่ไปเลี้ยงสมองเส้นใดเส้นหนึ่งอุดตัน ทำให้ไม่มีเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนนั้น มักจะพบในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคความดันเลือดสูงจะยิ่งเสี่ยงต่อโรคนี้มากยิ่งขึ้น การที่สมองเสียไปอาจเป็นข้างใดข้างหนึ่ง เป็นผลทำให้เกิดอัมพาตของร่างกายข้างตรงข้าม ที่เรียกว่าอัมพาตครึ่งซีก

เมื่อเป็นอัมพาตผู้ป่วยจะมีอาการ วิงเวียน คลื่นไส้ ตามัว อาจหมด

สติ อาการที่เกิดขึ้นจะเป็นทันทีทันใด ผู้ป่วยจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หลังจากนั้นอาการอ่อนแรงของแขนขาจะตามมาจนเคลื่อนไหวไม่ได้ในที่สุด อาการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ตามมาคือ

– ไม่สามารถทำอะไรได้ดังใจ เช่น ยกแขนยกขาไม่ได้

– พูดจาลำบาก ออกเสียงลำบาก

– มีความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพจิต คือ ลืมสิ่งที่เคยจำได้ ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจอะไรไม่ได้ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ มีอารมณ์แปรปรวน บุคลิกลักษณะเปลี่ยนแปลง ซึมเศร้า ฯลฯ

การให้การพยาบาล

ในระยะแรกของอัมพาต ผู้ป่วยต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา ผู้ดูแลต้องช่วยเหลืออย่างมากในการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อเลยระยะแรกไปแล้วอาการจะมากหรือน้อยอยู่ที่ความผิดปกติของสมอง

การให้การบริบาลต้องอาศัยความอดทนมากมีข้อแนะนำดังนี้

เกี่ยวกับเตียงและการอยู่บนเตียง

○ ถ้าเป็นไปได้เตียงควรสูงระดับสะโพก และมีพื้นที่ว่างรอบเตียงซึ่งจะทำให้การดูแลสะดวกยิ่งขึ้น

○ เตียงควรแข็งแรง (ถ้าได้เตียงที่ใช้ตามโรงพยาบาลจะสะดวกยิ่งขึ้น) และมีที่พยุงเหนือเตียง เช่น ราวไม้ ซึ่งผู้ป่วยอาจโหนได้ด้วยมือ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้ด้วยตัวเอง

○ เปลี่ยนผ้าปูที่นอนบ่อย ๆ โดยเฉพาะถ้าเปียกแฉะจากอุจจาระหรือปัสสาวะ ผู้ดูแลควรเรียนรู้เทคนิคพิเศษในการเปลี่ยนผ้าปูที่นอนจากพยาบาลเพราะการเปลี่ยนผ้าปูที่นอนในคนไข้อัมพาตมีเทคนิคพิเศษ

การบริบาลเฉพาะตัว

๐ ล้างทำความสะอาดมือและเท้าของผู้ป่วยบ่อย ๆ เพื่อความสะอาดและความสดชื่น รวมทั้งต้องทำความสะอาดฟัน ริมฝีปาก หู เล็บและผมให้สะอาดอยู่เสมอ

๐ เช็ดตัวผู้ป่วยด้วยการใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวบนเตียงทุกวัน หรือทุก ๒ วัน การเช็ดตัวผู้ป่วยนี้ ผู้ดูแลควรเรียนเทคนิคจากพยาบาล

๐ ในขณะอาบน้ำทำความสะอาด ให้พยายามสังเกตผิวหนังว่าตรงส่วนใดจะเป็นแผลกดทับหรือไม่

๐ ผู้ป่วยอาจไม่สามารถกินอาหารได้ด้วยตนเอง เพราะมือไม่มีกำลัง ผู้บริบาลต้องคอยช่วยเหลือป้อนอาหาร

๐ การขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะบนที่นอนต้องใช้หม้อถ่าย ถ้าผู้ป่วยลุกขึ้นได้ต้องพยายามพาไปห้องส้วมให้ได้

เกี่ยวกับแผลกดทับ

แผลกดทับ เกิดจากน้ำหนักตัวเองกดทับลงบนส่วนที่ยื่นออกมาของกระดูก (เช่น กระดูกสันหลังส่วนล่าง สะโพก ส้น ข้อศอก และข้อเท้า) เป็นเวลานาน ๆ เนื่องจากผู้ป่วยไม่สามารถขยับเขยื้อนได้ต้องนอนอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน ผลจากการกดทับเช่นนี้ทำให้หนังและเนื้อเยื่อใต้หนังซึ่งบางอยู่แล้วในผู้สูงอายุ ขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้เนื้อเยื่อตาย เกิดการทำลายจนเป็นแผล แผลเช่นนี้หายได้ช้ามาก และอาจเกิดการติดเชื้อได้ ถ้ามีการติดเชื้อก็อาจจะเกิดอาการอักเสบรุนแรงขึ้นได้

ปัจจัยอื่นที่สนับสนุนให้เกิดแผลกดทับคือ

- การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ จะทำให้ที่นอนเปียกและ ความเป็นกรดของน้ำปัสสาวะจะทำลายผิวหนังทำให้เกิดแผลได้ง่ายขึ้น
- การขาดสารอาหารพวกโปรตีน

การป้องกันและรักษาแผลกดทับ

○ ต้องให้แน่ใจว่าผู้ป่วยอยู่ในท่าที่ดี ไม่ว่านั่งหรือนอน พยายามป้องกันอย่าให้ผิวหนังยืดจนเกินไป

○ ตรวจสอบผิวหนังผู้ป่วยเสมอว่ามีบริเวณใดแสดงว่าจะมีแผลเกิดขึ้น โดยเฉพาะบริเวณที่น้ำหนักตัวกดลงบนส่วนนั้น ๆ ของร่างกาย

○ ถ้าพบผิวหนังแดงแสดงว่าจะเกิดแผล ให้ลดการกดทับของน้ำหนักตัวบริเวณนั้นลง โดยใช้ห่วงยางวางให้บริเวณนั้นลอยตัว ถูล้างส่วนนั้นให้สะอาดด้วยกลีเซอรีน

○ ที่นอนจะต้องเป็นชนิดไม่แข็งจนเกินไป

○ ถ้าผู้ป่วยอยู่บนเตียงต้องกลับตัว หรือเปลี่ยนท่านอนบ่อย ๆ ทุก ๒ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย เพื่อกระจายน้ำหนักกดทับ

○ ถ้าผู้ป่วยนั่งบนเก้าอี้ ดูให้แน่ใจว่าเขานั่งอย่างถูกต้อง น้ำหนักควรอยู่บนขาท่อนบนมากกว่าสันหลังส่วนล่าง ช่วยเปลี่ยนท่าผู้ป่วย ให้น้ำหนักเปลี่ยนจากก้นข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่งบ้าง

○ ถ้าผู้ป่วยสามารถเดินได้ต้องกระตุ้นให้เดินในระยะสั้น ๆ บ่อย ๆ ตลอดวัน

○ จำไว้ว่าแผลกดทับเป็นปัญหารุนแรง เพราะว่าเป็นแล้วหายยาก และจะลุกลามใหญ่โตต่อไป

การฟื้นฟูสมรรถภาพ

เมื่อระยะรุนแรงของอัมพาตผ่านไปแล้ว ก็จะถึงระยะฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย เป้าหมายในการดูแลคือ การฟื้นฟูให้ผู้ป่วยสามารถกลับสู่ชีวิตที่กระฉับกระเฉงเหมือนเดิมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ภายหลังจากเป็นอัมพาตแล้วการกลับคืนสู่สภาพเดิมของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ จะค่อย ๆ ดีขึ้น (ซึ่งต้องใช้เวลาเป็นปี) ในระหว่างนี้การฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย

ควรประกอบด้วย

- กายภาพบำบัด ทำการยืดหดกล้ามเนื้อที่ผิดปกติ
- เริ่มทำการเคลื่อนไหวใหม่
- เรียนรู้เพื่อกลับเข้าสู่กิจวัตรประจำวัน

ถ้ากลับสู่สภาพเดิมไม่ได้ทั้งหมด ก็ต้องหัดทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และปรับตัวปรับใจที่จะอยู่กับความพิการนั้น

กายภาพบำบัด

โรคอัมพาตมี ๒ ระยะ คือ *ระยะแรก* แขนขาที่พิการจะอ่อนปวกเปียก *ระยะหลัง* (ซึ่งเกิดขึ้น ๑-๒ สัปดาห์ หรือ ๑-๒ เดือน) แขนขาจะเริ่มแข็งและกล้ามเนื้อจะมีการหดตัว ควรเริ่มกายภาพบำบัดเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ ภายหลังจากการกลับฟื้นฟูจากการหมดสติ โดย

๑ เคลื่อนไหวข้อต่อของแขน-ขาที่เป็นอัมพาตให้ยืด-เหยียด-และหดเต็มที่อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง กันการเกิดข้อติดเกร็ง

๒ กระตุ้นให้ผู้ป่วยพยายามออกแรงเคลื่อนไหวบ่อย ๆ

๓ ขณะเคลื่อนไหวร่างกายข้างอัมพาต ให้ผู้ป่วยมองดูการเคลื่อนไหวด้วยเพื่อเขาจะได้ช่วยทำ

กายภาพบำบัดระยะที่มีการหดเกร็ง

การหดเกร็งมักจะเป็นกับกล้ามเนื้อเป็นกลุ่ม ๆ ทำให้แขนขามีลักษณะผิดปกติ เช่น แขนมักงอเข้าหาตัวทั้ง ๒ ข้าง ข้อศอกงอและท่อนแขนช่วงล่างพาดผ่านส่วนหน้าของลำตัว ข้อมือหักงอและนิ้วมือบิดเข้าหาฝ่ามือ

ส่วนขา ข้อเข่าเหยียดตรง ข้อสะโพกค่อนข้างงอ และเท้าเหยียดลงล่างพร้อมกับเบนเข้าใน ทำให้เมื่อผู้ป่วยยืนขึ้นน้ำหนักจะลงบนขอบนอกของเท้า เมื่อไม่มีน้ำหนักบนเท้า เท้าจะเกร็งไปข้างหน้าของอีกเท้าหนึ่ง

ท่าเช่นนี้ทำให้เสียการทรงตัว และลำบากในการเดิน

เป้าหมายของการทำกายภาพบำบัดในระยะนี้คือ เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อกลุ่มตรงข้ามกับกลุ่มที่หดเกร็ง เพื่อป้องกันมิให้แขนขางอแข็งอยู่อย่างถาวร (ซึ่งจะทำให้เจ็บปวด และใช้การไม่ได้) โดยเคลื่อนข้อทุกข้อในตรงข้ามกับการหดเกร็งให้มากที่สุดที่จะมากได้ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งโดย

○ เคลื่อนข้อศอกออกไปจากตัว เหยียดแขนออกให้ได้ฉากกับร่างกาย ในขณะเดียวกันเหยียดข้อมือและนิ้วมือ

○ ดึงขาออกจากด้านตรงข้ามข้อเข่าไปที่หน้าอก และดึงเท้าขึ้นไป

○ ให้น้ำหนักตัวทิ้งลงบนเท้าข้างที่เป็นอัมพาตด้วย วิธีนี้จะช่วยแก้ส่วนที่หดเกร็งไปในตัว

○ สำหรับแขนและมือ ให้ผู้ป่วยนั่งบนขอบเตียงหรือบนเก้าอี้ โดยให้แขนห้อยลง ๒ ข้าง แล้วให้เขาช่วยตัวเองในการพยุงตัว

○ สำหรับขา ช่วยผู้ป่วยให้ยืนและเดินโดยใช้เครื่องช่วย ให้แน่ใจว่าผู้ป่วยลงน้ำหนักบนเท้าทั้ง ๒ ข้าง

○ ถ้าเป็นไม่มากให้ผู้ป่วยทำการบริหารด้วยตนเองโดยทำท่าง่าย ๆ

การกลับสู่ภาวะเคลื่อนไหวปกติ

ในระยะหลังของผู้ป่วยอัมพาต จะต้องพยายามให้ผู้ป่วยกลับไปสู่ภาวะการเคลื่อนไหวปกติให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ความพยายามนี้ต้องอาศัยความอดทนอย่างมากทั้งผู้ดูแลและผู้ป่วย ผู้ป่วยมักจะกลัวการหกล้มในการหัดยืนและเดิน มีข้อแนะนำดังนี้

○ ฝึกอย่างช้า ๆ อย่าใจร้อน ให้เป็นไปตามขั้นตอน

○ ต้องอธิบายอย่างละเอียดให้ผู้ป่วยทราบถึงสิ่งที่ท่านพยายามทำ

○ พยายามอยู่ใกล้ผู้ป่วยเพื่อช่วยเหลือในยามจำเป็น ยืนอยู่ด้านที่ไม่มีแรงของผู้ป่วยเสมอ

- อย่าให้ผู้ป่วยล้ม ต้องประคองเขาไว้ นี่เป็นสิ่งสำคัญ เพราะถ้าล้มแล้วจะทำให้ผู้ป่วยขาดความมั่นใจ
- ต้องให้ความมั่นใจและกระตุ้นให้กำลังใจผู้ป่วยอยู่เสมอ บางครั้งผู้ป่วยลังเลใจที่จะลุกขึ้นเคลื่อนไหว แม้จะทำได้ ถ้ามีพฤติกรรมเช่นนี้ และยังคงลังเลใจอยู่ตลอดไป ผู้ป่วยจะกลายเป็นคนเคลื่อนไหวไม่ได้ และต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลาในที่สุด
- พยายามขอให้แพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด อธิบายให้ผู้ป่วยฟังถึงความสำคัญที่จะต้องเคลื่อนไหวอาจช่วยทำให้ผู้ป่วยเชื่อ และทำให้ไม่ดูเหมือนว่าท่านสั่งการจนเกินไป
- ถ้าผู้ป่วยปฏิเสธที่จะลุกจากเตียงโดยไม่มีเหตุผล ต้องยืนยันอย่างนุ่มนวลและมั่นคง และกระตุ้นให้ลุกจากเตียงให้ได้

การเรียนรู้เพื่อปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

การฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้ดีหรือไม่อยู่ในช่วงปีแรก หลังจากนี้ผู้ป่วยจะมีอาการคงที่ ถ้าหลังจากหนึ่งปีไปแล้วแม้ผู้ป่วยยังมีความพิการอยู่ ขอให้ถือว่าไม่ใช่ผู้ป่วย แต่เป็นคนธรรมดาที่พิการ ต้องใช้เครื่องช่วยคนพิการ (ตามที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ ๑๐)

ในระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย ผู้สูงอายุควรลุกจากเตียงทุกวัน ทำการชำระร่างกาย แต่งตัว ด้วยตนเองเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ต้องมีผู้ช่วยเหลือ ผู้สูงอายุควรเรียนรู้การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันโดยเครื่องช่วยพิการต่าง ๆ ที่เหมาะสม ผู้ดูแลต้องให้กำลังใจผู้สูงอายุมาก และยืนยันว่าเขาจะกลับเป็นปกติก็ด้วยตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ไม่มีใครช่วยได้

บ ท ที่ ๒ ๔

วาระสุดท้ายของชีวิต-มรณกรรม



สักวันหนึ่ง วาระสุดท้ายของผู้สูงอายุที่ท่านดูแลก็จะมาถึง ในช่วงนี้ผู้สูงอายุอาจมีโรคประจำตัวเรื้อรังอยู่ เช่น มะเร็ง โรคความดันเลือดสูง หรือโรคหัวใจ ฯลฯ หรือเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นมา เช่น อัมพาต หรือปอดบวมอย่างแรง ซึ่งการรักษาดูจะหมดหวัง ผู้ดูแลจะต้องตัดสินใจว่า จะให้การดูแลบริบาลต่อไป หรือจะส่งเข้าโรงพยาบาล

ในการตัดสินใจให้ตอบคำถามเหล่านี้

- ท่านต้องการทำอย่างไร

- ท่านสามารถดูแลบริบาลผู้สูงอายุได้ด้วยดี และให้ผู้สูงอายุจากไปอย่างสงบได้หรือไม่

- ความปรารถนาของผู้สูงอายุคืออะไร

เมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต คนส่วนใหญ่ต้องการจากไปอย่างสงบ มีสติและมีศักดิ์ศรี ท่ามกลางหมู่ญาติมิตรที่บ้าน ไม่มีใครต้องการจากไปอย่างอ้างว้างคาเครื่องมือแพทย์ต่าง ๆ ที่โรงพยาบาล

ถ้าท่านตัดสินใจดูแลให้บริบาลต่อไป ข้อแนะนำต่อไปนี้จะช่วยท่านได้

การดูแลบริบาลทั่วไป

○ พยายามให้ผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ไม่ควรแยกออกไปในลักษณะกักกัน นอกจากจะป่วยหนักและอ่อนแอเกินไป

○ ถ้าผู้สูงอายุทุกคนต้องใช้เวลาส่วนมากนอนบนเตียง ผู้สูงอายุอาจต้องการอยู่ใกล้ท่าน และสัมผัสกับกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าที่จะนอนแยกอยู่คนเดียว

○ การมีเพื่อนบ้านที่ไม่ตกใจอะไรง่าย ๆ ไม่กลัวกับความตาย มาอยู่ด้วยเป็นประจำจะช่วยได้มาก ส่วนญาติมิตรควรมาเยี่ยมอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรอยู่นานหรือทำให้ผู้สูงอายุเหนื่อยเกินไป

○ ให้การดูแลบริบาลผู้สูงอายุอย่างดีที่สุด เพราะ

- นี่เป็นบริการสุดท้ายที่ท่านจะให้กับผู้สูงอายุ
- ผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ควรดูแลเรื่องการเคลื่อนไหว ระวังแผลกดทับ เรื่องการขับถ่ายอย่างใกล้ชิด

○ ถ้าเบื่ออาหาร ผู้สูงอายุจะกินอะไร เมื่อไร อย่างไร ก็ได้ตามที่ต้องการ แม้แต่การจะจิบเหล้าบ้างก็ไม่เป็นไร (เว้นแต่มีโรคที่แพทย์ห้าม) เพราะอาจทำให้รู้สึกดีขึ้น ถ้าผู้สูงอายุต้องกินอาหารเหลว ให้ใส่กลูโคส โปรตีน และวิตามินเสริมในอาหารถ้าจำเป็น

๐ ถ้าผู้สูงอายุนอนหลับยาก อาจมีสาเหตุมาจากความเจ็บปวด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า มีเทคนิคง่าย ๆ ที่อาจช่วยได้คือ

- ทำเตียงให้ใหม่ ให้แน่ใจว่านอนสบาย
- ให้นมอุ่น ๆ หรือยาก่อนนอน
- ให้ฟังดนตรีเบา ๆ
- นั่งข้างเตียงเป็นเพื่อน อ่านหนังสือให้ฟัง
- ถ้าทั้งหมดที่กล่าวยังช่วยไม่ได้ แพทย์อาจสั่งให้ยาในกรณีนี้อย่าลืมถามแพทย์ถึงอาการข้างเคียงของยา

การควบคุมความเจ็บปวด

ความเจ็บปวดจากโรคบางโรค เช่น มะเร็งตับ มะเร็งเม็ดเลือด ฯลฯ เป็นปัญหาหนัก โดยเฉพาะในระยะสุดท้ายของชีวิต มันอาจทรมานผู้ป่วยจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต แต่อาจช่วยเหลือและป้องกันได้ด้วยการให้ยาที่ถูกต้อง ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัย มีข้อเสนอแนะดังนี้

๐ สามารถใช้มอร์ฟีนและยาในกลุ่มมอร์ฟีนได้ ถ้ายาแก้ปวดชนิดอื่น ๆ ไม่มี ส่วนใหญ่จะปลอดภัยและให้ผลดีสำหรับผู้ป่วยในเดือนหรือสัปดาห์สุดท้ายของชีวิต

๐ ถ้าเป็นไปได้ควรให้ยาทางปาก หรือสวนทวาร จะดีกว่าการฉีดยา เพราะการฉีดบ่อย ๆ จะเจ็บปวดบริเวณเนื้อเยื่อที่ฉีดอย่างมาก สำหรับคนที่ผอมมาก ๆ และเข้าวาระสุดท้ายของชีวิต

๐ ควรให้ยาอย่างสม่ำเสมอ และต้องให้ถึงขนาดที่จะป้องกันความเจ็บปวดได้ ควรให้ยาก่อนเกิดความเจ็บปวด การให้ยาครั้งต่อไปควรให้เมื่อฤทธิ์ยาที่ได้รับครั้งแรกหมดไปแล้ว (ในกรณีมอร์ฟีนประมาณ ๔ ชั่วโมง)

๐ การให้มอร์ฟีนจำนวนมากอาจทำให้ซึม ดังนั้นผู้สูงอายุอาจพอใจที่จะได้รับยาในขนาดน้อย ๆ แต่บ่อย ๆ เพื่อคงความเป็นปกติของจิตใจไว้

เรื่องนี้ควรขึ้นอยู่กับความพอใจของผู้ป่วย

๖ การให้มอร์ฟีนบ่อย ๆ จะเกิดอาการท้องผูกและบางครั้งคลื่นไส้ อาจจะต้องให้ยาระบาย

การสิ้นชีวิตอย่างสงบ

เกือบทุกศาสนาสอนไว้ว่า เมื่อถึงแก่ความตายวิญญาณจะออกจากร่างและเดินทางไปสู่โลกอื่น ดังนั้นจึงต้องเตรียมตัวสำหรับการเดินทางนี้ตามความเชื่อ แต่ไม่ว่าท่านหรือผู้ป่วยจะเชื่ออย่างไร ก็ต้องการการเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับการจากไปทั้งนั้น ผู้ที่มีประสบการณ์เคยได้รับการช่วยชีวิตโดยวิธีทางการแพทย์มักจะแนะนำว่า เมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต เขาไม่ต้องการความทรมาน หรือไม่สบาย แต่อยากให้ตนเองจากไปอย่างสงบ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับทัศนคติของผู้สูงอายุเองว่าต้องการอย่างไร

- ถ้าผู้สูงอายุต้องการที่จะต่อสู้กับความตาย เขาอาจจากไปด้วยความไม่สงบ

- ถ้ายอมรับความตายว่าเป็นสิ่งที่หนีไม่พ้น จิตใจสงบ และไม่เจ็บปวด ผู้สูงอายุก็จะจากไปอย่างสงบและมีความสุข

ดังนั้น เป้าหมายของผู้ดูแลในวันสุดท้ายคือ ควรให้ผู้สูงอายุจากไปอย่างสงบ สบาย และมีศักดิ์ศรี มีข้อเสนอแนะดังนี้

๑ ถ้าผู้สูงอายุปรารถนาที่จะคุยถึงความตายหรือชีวิตหลังความตาย ควรให้โอกาสแก่เขา โดยปรึกษากับผู้มีความรู้ทางศาสนา แล้วเชิญมาให้คำแนะนำหรือมาสนทนากับผู้สูงอายุ

๒ สร้างบรรยากาศแห่งความสงบ สันติ และมีความสุข แทนความโกลาหลอลหม่าน ตระหนกตกใจ เพื่อให้วาระสุดท้ายของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีศักดิ์ศรี ถ้าผู้สูงอายุต้องการอะไรเป็นพิเศษ จงพยายามสนองความต้องการนั้น

ภาคผนวกท้ายเล่ม

วิธีคำนวณหาน้ำหนักตัวที่เหมาะสม

การที่จะทราบน้ำหนักของร่างกายเราได้มาตรฐานสมส่วนหรือไม่มีสูตรการคำนวณหลายอย่าง แต่ผลที่ออกมาไม่ว่าจะคิดโดยวิธีใดผลที่ได้มักใกล้เคียงกัน ดังนั้นจะคิดโดยวิธีใดก็ได้ ใน ๓ วิธีดังต่อไปนี้

วิธีที่ ๑. น้ำหนักตัวที่เหมาะสม =

$$\frac{\text{ความยาวรอบอก (ซม.)} \times \text{ความสูง (ซม.)}}{๒๔๐}$$

คลาดเคลื่อนได้ไม่เกินบวกลบ ๕

ตัวอย่างเช่น นาย ก. สูง ๑๖๕ ซม. รอบอก ๘๗ ซม.

น้ำหนักตัวที่เหมาะสมคือ $\frac{๑๖๕ \times ๘๗}{๒๔๐}$ = ๕๙.๘๑๕ หรือคิดเป็น ๖๐ กิโลกรัม

คลาดเคลื่อนได้ไม่เกินบวกลบ ๕ เท่ากับ บวกล ๓ น้ำหนักตัวที่เหมาะสมจึงอยู่ระหว่าง ๕๗ ถึง ๖๓

วิธีที่ ๒. ใช้ความสูงอย่างเดียว

ชาย น้ำหนักตัวที่เหมาะสมคือ ความสูง (ซม.) – ๑๐๕

หญิง น้ำหนักตัวที่เหมาะสมคือ ความสูง (ซม.) – ๑๑๐

คลาดเคลื่อนได้ไม่เกินบวกลบ ๕

ตัวอย่างเช่น นาย ก. (จากวิธีที่ ๑) สูง ๑๖๕ ซม. น้ำหนักตัวที่เหมาะสมคือ ๑๖๕ – ๑๐๕ คิดเป็น ๖๐ กิโลกรัมเช่นเดียวกัน

วิธีที่ ๓ ถ้ารู้ความสูงและน้ำหนัก อยากทราบว่าเป็นน้ำหนักที่เหมาะสมหรือไม่ คำนวณโดยใช้ความสูง (ซม.) และน้ำหนัก (กก.) โดยใช้สูตร

$$\frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ความสูง (เมตร)}^{๒}}$$

ชาย ผลที่ได้ควรอยู่ระหว่าง ๒๐ ถึง ๒๗

หญิง ผลที่ได้ควรอยู่ระหว่าง ๒๐ ถึง ๒๔

ตัวอย่างเช่น นาย ก. (จากวิธีที่ ๑) น้ำหนัก ๖๐ กก. สูง ๑.๖๕ คือ

$\frac{๖๐}{๑.๖๕ \times ๑.๖๕}$ ผลที่ได้เท่ากับ ๒๒.๐๓

เอกสารอ้างอิง

๑. Phillip Selby : Adrian Griffiths . A Guide to Successful Aging, Parthenon Publishing 1986.

๒. อวย เกตุสิงห์ : การวัดความสมบูรณ์ทางกายของผู้สูงอายุ, สารศิริราช ปีที่ ๓๖ ฉบับที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๒๗

เกี่ยวกับผู้เขียน

นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช

เกิด ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๘

อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด

พื้นฐานการศึกษา
- จบแพทยศาสตร์บัณฑิตจาก มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช พ.ศ. ๒๔๙๓
- ประกาศนียบัตรทางศัลยกรรม จากมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก
- แพทย์ประจำบ้านทางศัลยกรรม จากโรงพยาบาลอิสตัน เพนซิลวาเนีย
- F.I.C.S., หนังสืออนุมัติฯ ศัลยศาสตร์ (แพทยสภา)
- ว.ป.อ. รุ่น ๒๑

การปฏิบัติงาน
- อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลมหาสารคาม
- อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลสระบุรี
- อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลิดสิน กรุงเทพฯ
- อดีตรองอธิบดีกรมการแพทย์
- อดีตรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- อดีตที่ปรึกษาองค์การอนามัยโลกระยะสั้นเรื่องผู้สูงอายุ
- อดีตประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์
- อดีตที่ปรึกษากระทรวงสาธารณสุข
- อดีตประธานชมรมแพทย์สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์
- อดีตกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการควบคุมยาเสพติดให้โทษ

ปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๓๘
- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิสาขาแพทยศาสตร์ ก.พ.
- กรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ
- รองประธานสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย
- ที่ปรึกษาโครงการผู้สูงอายุ กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข
- อาจารย์พิเศษคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และมหาวิทยาลัยมหิดล